

มองทะลุสมมุติ
ไปสู่ความจริง

ธรรมะ กำมือ เดียว

ส.มหาปัญโญภิกขุ

ธรรมะ
กำมือ
เดียว

ส.มหาปัญโญภิกขุ

คำปรารภ

“ธรรมะกำมือเดียว” เป็นการถอดความจากธรรมบรรยาย หลัง ทำวัตร สวดสาธยายพระสูตรเช้า-เย็น เป็นการให้ข้อคิดชี้นำชีวิตสู่ความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักธรรมคำสอนขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ชี้นำสู่สัมมาทิฏฐิคือความเห็นที่ถูกต้องตามสัจธรรม เห็นในความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง เพราะหากว่าตามความเป็นจริงแล้ว โลกเรานี้ไม่มีอะไรลึกลับซับซ้อน แต่จิตใจเราต่างหากที่ไม่ยอมรับความจริง

การพูดความจริง การนำเสนอสัจจะ เปรียบเหมือนการหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด ส่องไฟให้กับคนที่อยู่ในความมืด

ความมืดคือการไม่เห็นทางออกจากจากอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง อันเป็นวังวนของชีวิต ตัณหา ความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นความผูกพันเหนี่ยวรั้งจิตไว้ ความไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตแบบวิปัสสนาหรือญาณทัศนะ เป็นตัวอวิชชา หรือต้นเหง้าเค้าเรื่องของปัญหา ซึ่งเกิดกับจิตปุถุชนทุกคนไม่มียกเว้น

ชีวิตที่ราบรื่นต้องกลมกลืนกับสัจธรรม ไม่ขัดแย้งกับอริยสัจและธรรมทั้งปวง เช่น มรรคผล รวมถึงการเกิดการตาย ก็ล้วนเกิดจากจิตๆ หนึ่งนี้เท่านั้น เมื่อไม่รู้แจ้งว่าทุกสิ่งเกิดที่จิต ชีวิตก็ต้องล่องลอยเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในความคิดปรุงแต่ง ไหลไปตามกระแสตัณหาแบบหาฝั่งไม่เจอ

บัณฑิตผู้ฉลาดย่อมรักชีวิต ต้องการความปลอดภัยในการดำรงชีพ จึงมักแสวงหาปัญญารู้แจ้งโลก ไม่อยากเป็นทุกข์เพราะความหลง จึงต้องเรียนรู้ฝึกฝนตนให้เกิดมีสติสัมปชัญญะที่แก่กล้าแหลมคม เพื่อทำลายอวิชชามายาทั้งหลายเสีย เมื่อสติปัญญาเกิดความคิดปรุงแต่ง โลภ โกรธ หลง ก็ดับ ความสว่างเกิดขึ้นในจิตความมืดก็หายไป ใจก็ผ่องแผ้ว จิตทำหน้าที่หรือมีสถานะเป็นหนึ่งคือรู้เท่านั้น นี่คือ **“ธรรมะกำมือเดียว”**

ธรรมะสั้นๆ ไม่ใช่สูตรสำเร็จในบทเดียว แต่ควรศึกษาทั้งเล่มหรือมากกว่านี้ อบรมจิตเพื่อให้เกิดการยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งเกิดดับที่จิตเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น และนั่นก็เป็นผลมาจากการเจริญภาวนา อุชุปฏิปันโน มีสติระลึกรู้เฝ้าดูจิต เผชิญหน้ากับทุกข์ตรงๆ แล้วมันจะย่นระยะทาง “มรรคสัจจะ” อันจะเป็นผลเลิศกับชีวิตที่เหลือได้อย่างน่าอัศจรรย์

ขอความเจริญในธรรมจงเกิดมีแก่ทุกท่านยิ่งๆ ขึ้นไป

ส. มหาปัญโญภิกขุ

สารบัญ

ภาคที่ ๑

ภาคที่ ๒

ภาคที่ ๓

ภาคที่ ๔



ภาคที่ ๑


Driving your business

ผลที่ได้คือว่างเปล่า

ในขณะดำรงชีวิตอยู่เราก็มีความแก่ มีความเจ็บไข้ได้ป่วย วิถีชีวิต ประจำวันเราก็อยู่ในการยื้อแย่งแข่งดี แข่งเด่น แสวงหาสมมุติกันไปวันๆ ผลที่ได้คืออะไร ไม่ได้อะไรเลย ได้แต่ความว่างเปล่า มีแต่ความว่างเปล่าจริงๆ นะ แต่ละวันๆ เราสังเกตดูสิ ที่เราลงทุนลงแรงไปแต่ละวัน ได้อะไรตอบแทน...ไม่มี จิตก็สะสมกองกิเลสเข้าไปเรื่อยๆ กิเลสเป็นกองๆ อยู่ในใจเรา ความเข้าใจผิด ความสำคัญมั่นหมายก็เยอะขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าถามว่ามีมั้ย วันที่เราจะเกิดความเบื่อหน่าย...ไม่มี อย่างราคะเราเกิดมา มันมีอยู่ในตัวเรา สะสมทีละเล็กละน้อยๆ นานเข้า ที่สิ้นสุดของมันก็คือแต่งงาน มีผัว มีเมีย มีลูกมีเต้าตามเรื่อง คือนี่มันทำหน้าที่ของมันนะ กิเลส ตัณหา ทำแบบซื่อสัตย์เลย เกาะเกี่ยวผูกมัดเรา ออกไม่ได้ โทสะก็เหมือนกัน ความหงุดหงิดอึดอัดขัดเคืองสุดท้ายกลายเป็นความอาฆาตพยาบาทฝังอยู่ในใจ ความโลภมันเกิดขึ้นมากเพื่อเราจะนำมาสร้างความเป็นตัวตนเรา ดังนั้นในตัวเราเอง มันมีราคะ มีโทสะ โมหะ เป็นส่วนประกอบ การดำรงชีวิตในแต่ละวันๆ ที่ทำไป ทำด้วยอำนาจโลภ โกรธ หลง ตลอดเวลาแสวงหาปัจจัยแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง ด้วยอำนาจของความไม่รู้แท้ๆ ○

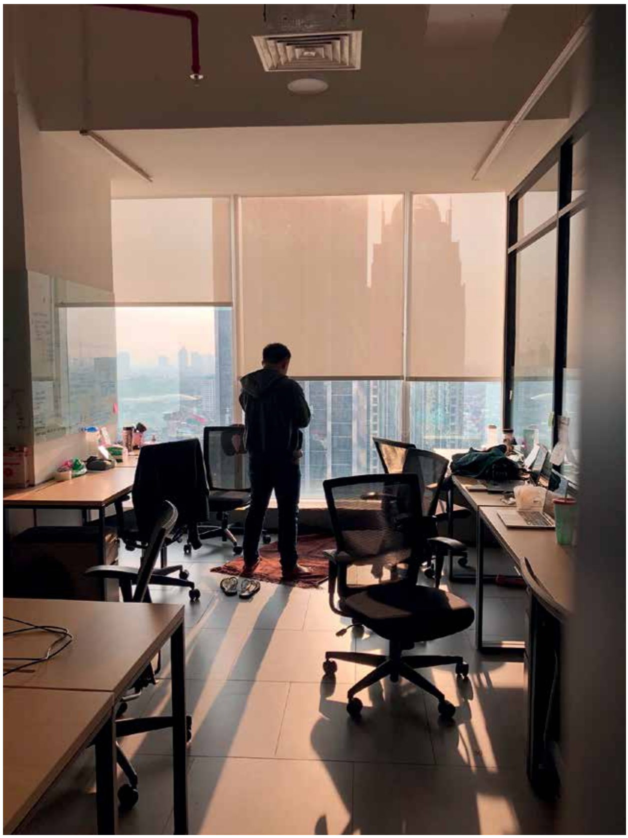
ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เป้าหมายชีวิต

มันเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาดมากถ้าหากเราจะเอาร่างกายนี่ แสวงหาเงินทองข้าวของ สนุกสนานไปกับรูป รส กลิ่น เสียง กับกิน กาม เกียรติ ไปวันๆ มันเป็นความหลงผิดอย่างมหันต์ ฉะนั้นแม้คนที่อยู่ในโลกนี้จะเจริญก้าวหน้า มีทั้งเงินทอง ทรัพย์สมบัติ มีชื่อเสียง มีอะไร ก็เป็นภาวะที่เราหลงอยู่กับความไม่มี

กลับกลายเป็นว่าการเห็นสัจจะเหล่านี้มันทำให้เสียเวลา เรามีความอยากร่ำอยากรวย อยากมีครอบมีครัว อยากเป็นโน่นเป็นนี่ สุดท้ายแล้วเป็นยังไง? ก็ต้องทิ้งหมดนะ มันเสียเวลาเล่นอยู่ เหมือนทางที่เราจะเดิน จะเดินไปทางนี้ แต่เราอ้อมไปเพลินอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่สุดท้ายเราก็มาที่นี่อยู่ดี ไปสู่ความตายเหมือนกันหมดเลย ไปสู่ความแก่ความเจ็บเหมือนกัน ไปสู่ความปล่อยวางเหมือนกัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



แต่ละวันอยู่กับอะไร

รู้สึกว่าแต่ละวันหนักใจ ทุกข์ใจ ปรุงแต่ง อย่าไปอยู่กับความหนักอกหนักใจเลย อย่าไปอยู่ในสิ่งที่เรียกว่าโลก ยิ่งอยู่กับมันมากๆ ก็ยิ่งทุกข์มาก ปล่อยวางนะ ถ้าไม่อยู่กับโลกแล้วอยู่กับอะไร ก็อยู่กับธรรม ธรรมะนี่กว้างไกล เป็นความว่าง ความว่างที่มีสติ มีปีติ มีสมาธิ มีปัญญา เขาเรียกว่าธรรมวิหาร อยู่กับธรรมวิหาร มีธรรมะเป็นที่อยู่ จะมีอะไรก็ได้ตั้งแต่สุญญตา อนัตตา ตั้งแต่นิพพาน ตั้งแต่มรรค ตั้งแต่ผล ตั้งแต่ศีล ตั้งแต่คุณธรรม ตั้งแต่ความอดทน ความปล่อย ความวาง อุเบกขา สมาธิ ปัญญา พวกนี้เป็นศีลทั้งนั้น เป็นสมาธิ เป็นปัญญาทั้งนั้น เป็นวิหารธรรมทั้งนั้น ใครมีมากจนกระทั่งสามารถอยู่ด้วยความรู้สึกว่าอยู่ในความว่างได้แบบถาวร อยู่ในความไม่มีอะไร มันก็ไม่มีไฟ ไม่มีไฟที่เกิดจากความหลง ไม่มีไฟที่เกิดจากอวิชชา ก็ไม่มีปัญหาอะไร ใจก็ว่างๆ สงบสงัด ก็สบาย คนไหนถ้าไปถึงที่แห่งนั้น ที่แห่งนั้นก็คือนิพพาน ก็มีความสุข ความสบายต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติ เป็นวันที่ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟื้นไม่มี จิตดี



แต่ถ้าสติไม่ดี ปัญญาไม่เกิด จิตเราก็แล่นไปในสังสารวัฏที่เรียกว่าวัฏสงสาร เข้าไปในความคิดอารมณ์อยู่บ่อยๆ เราก็กลายเป็น *ทุกขา ชาติ ปุนัป ปุนัง* สร้างโลกบ่อยๆ มีโลกบ่อยๆ การเกิดโลกบ่อยๆ เกิดแล้วก็ดับ โลกมีที่ไหนดับที่นั่น พอเกิดโลกก็เกิดทุกข์ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เกิด-ดับอยู่แบบนี้ มันเกิดแล้ว มันตั้งมานานในใจ เรื่องนี้ตั้งอยู่นานก็ทุกข์นานนะ ตั้งอยู่น้อยก็ทุกข์น้อย เกิดแล้วดับเลยก็ไม่ทุกข์เลย

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ทุกคนกำลังแสดงละคร

ทุกคนในโลกนี้กำลังแสดงละคร เรากำลังเป็นดารา เป็นตัวละครตัวใดตัวหนึ่ง เล่นเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นผัว เป็นเมีย เป็นพระ เป็นโยม โลกนี้คือละครโรงใหญ่แล้วแต่ใครจะเล่นบทบาทไหน แต่ตามสัจธรรมคุณจะเล่นบทบาทไหนก็ตาม สุดท้ายคุณต้องกลับมาเป็นตัวของคุณเอง สักพักเดี๋ยวเราก็กลับบ้าน เราอาจจะไม่ได้สุขสดชื่น สนุกสนาน เบิกบาน หัวเราะ ร้องไห้ อย่างที่เขาจ้างเรามา

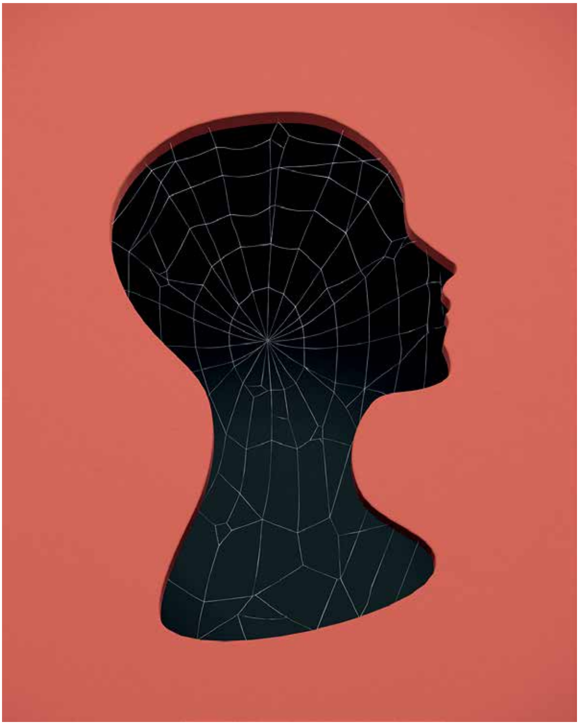
อะไรเป็นตัวจ้าง?

ตัณหาเป็นผู้จ้างเรา จ้างวานเรา เราไปทำอันนั้น เราก็ได้สนุกหน่อยนึง เพลินหน่อยนึง ได้รูป ได้รส ได้กลิ่น ได้เสียง ทำแทบตาย เราแลกกับอันนี้ไปวันๆ แต่ความเป็นจริง สัจธรรมของแต่ละคนก็คือทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

มีรักก็จะมีชัง
โกรธ เกลียด
ชาติ ชรา มรณะ

ถ้ามีความรักก็จะมีความชัง มีความชังก็จะมีความโกรธ ความเกลียด มีชาติ ชรา มรณะเกิดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเวทนาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในตัวเราเองนี่ ขอให้เรามองว่ามันเป็นธรรมชาติเกิด-ดับเฉยๆ อย่าไปชอบมัน อย่าไปชังมัน ปล่อยให้มันเกิดมันดับตามธรรมชาติมัน ๏



จิตปรุงแต่ง

เราเห็นว่าเราเป็นเรา เห็นคนอื่นก็เป็นเขา แล้วในใจเราก็มีรัก โลภ โกรธ หลง มันอยู่ในหัว มันไม่สามารถสงบได้ มันวิ่งว่อนอยู่ ดังนั้นเวลาผัสสะกับอะไร ตัวที่ปรุงนี่มันทำให้เกิดอารมณ์นั้นขึ้นมา เหมือนกับว่าเวลาเราได้ปลา ได้เนื้อ ปลากับเนื้อจะอร่อยหรือไม่อร่อย มันอยู่ที่เครื่องปรุง คุณมีอะไรเป็นเครื่องปรุงล่ะ มีปลาร้า มีอะไรก็ตามที่เป็นเครื่องเทศ มีเกลือ มีพริก อะไรก็ตาม รสชาติมันก็จะไปอย่างนั้นทันทีเลย

เหมือนกันนะเวลาเราผัสสะเป็นวัตถุดิบ กระทบผัสสะ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น เวลากระทบปุ๊บ ไอ้ที่อยู่ข้างใน เครื่องปรุงเราเป็นมิจฉาทิฏฐิความเห็นที่ไม่ตรง เรามองรูปกลายเป็นราคะ ราคะจะมาปรุงทันทีเลย มันไม่ได้เป็นสักแต่ว่าผัสสะ เวทนาที่ปรากฏเกิดขึ้น พอใจไม่พอใจ ตามอารมณ์ที่เรามีราคะ โทสะ โมหะ มันจะไหลมา มันก็จะปรุง ปรุงแล้วเราก็จะชอบอันนี้ ชังอันนี้ขึ้นมา ถ้าโทสะเยอะก็ปรุงให้เกิดโทสะ โมหะเยอะก็ปรุงให้เกิดความหลง หลงว่าเป็นเรา หลงมีความทะเยอทะยานอยากได้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไหลเข้าไปในอาการ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



หลงชีวิต ๑

ชีวิตทางโลกเป็นชีวิตสมมุติเฉยๆ ดูเหมือนร่ำรวย ดูเหมือนสวย ดูเหมือนงาม ดูเหมือนมีตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ แต่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นภาวะที่เราสมมุติกันขึ้นมา อร่อย ดีใจ เสียใจ ร้อน เผ็ด มัน เค็ม ประมาณนี้ เป็นภาวะที่จิตมันปรุงแต่งขึ้นมา เท่านั้นเอง นอกนั้นไม่มีอะไร ...จิตปรุงแต่งขึ้นมาเมื่อใดเป็นโลกธรรมเมื่อนั้น มันปรุงแต่งโลก มันสร้างโลก สร้างทุกข์ขึ้นมาในใจ โลกกับคำว่าทุกข์อันเดียวกัน เพราะโลกมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์ก็เหมือนกันนะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอันเดียวกันเลย ไม่มีอะไรต่าง

ในความต่างก็มีความเหมือน ในความเหมือนก็มีความต่างอยู่น้อยๆ ทางโลกเหมือนมีความสุขนะ ใส่ชุดนั้นชุดนี้ไปตามเรื่อง แต่ว่าจริงๆ เขาอยู่กับสมมุติธรรมซึ่งเป็นของเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยง สมมุติก็คือสมมุติขึ้นมาว่ามีผัวมีเมีย มีลูกมีเต้า มีอาหารการกิน มีความสะดวกสบาย มีรถมีรา มีแต่สิ่งที่เขาสมมุติให้เป็นเจ้าเป็นนาย เป็นโน่นเป็นนี่ขึ้นมา แต่ความเป็นจริงไม่ได้เป็นอะไรเลย ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



หลงชีวิต | ๒

เราจะถูกสมมุติว่าเราเป็นอะไรก็ตาม แต่เราก็ยังเป็นทุกข์เหมือนเดิม ต่างจากคนที่อยู่กับความจริงนะ คนที่อยู่กับความจริงของชีวิต อยู่กับปัจจุบันขณะ ปัจจุบันธรรม มันไม่ทุกข์ เป็นผู้รู้เท่าทัน เป็นผู้มีปัญญาหยั่งรู้ หยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง เมื่อเราเห็นความเปลี่ยนแปลง เราละความเปลี่ยนแปลง และเราอยู่กับภาวะที่เป็นจริง ทุกสิ่งก็คือสมมุตินะ

เมื่อไหร่ที่เราอยู่กับสมมุติ ทุกอย่างก็เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เราก็วิ่งแก้ไขปัญหาที่ไม่อยากให้เป็นอนิจจัง ไม่อยากให้เป็นอนัตตา มันเป็นไปไม่ได้ ยึดสมมุติก็ต้องเปลี่ยนแปลง สมมุติก็คือไตรลักษณ์นั่นเอง แต่ปรมัตถ์คือสัจธรรม คือโลกุตรธรรม โลกุตรธรรมคือธรรมะที่ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขของทุกข์

อย่างสตินี่เวลาเราทำมันตั้งมั่น สติก็พยายามเริ่มเที่ยงขึ้นมา เริ่มจะเป็นตัวดูแลรักษาจิตของเราเองให้ไปตามสภาพธรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติมัน สุขก็สักแต่ว่า ทุกข์ก็สักแต่ว่า มีเพียงแค่อาการเกิด-ดับเฉยๆ ฉะนั้นถ้าเราเห็นสัจจะ เรารู้สัจจะชัดๆ คือการอยู่กับปัจจุบันธรรม ถ้าเป็นไปได้อะไรที่เป็นโลกๆ เป็นโลกคือสมมุติธรรมเยอะๆ เราละจากมัน ปล่อยวางจากมันซะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

หลงชีวิต | ๓

ชีวิตดูเหมือนสั้นๆ ชีวิตไม่ได้ยืนยาว อีกหน่อยก็ตายจากกันแล้ว ชีวิตไม่นานเดี๋ยวก็เสื่อมสลายไปตามสมมุติธรรม สมมุติธรรมอาจจะปรากฏความเสื่อมสลายด้วยอากาศ อาหาร พวกเย็น-ร้อน-อ่อน-แข็ง พวกนี้เย็นมากก็ตาย ร้อนมากก็ตาย อ่อน-แข็งมากก็ตาย หรือมันหนาวมันเหน็บ มันเป็นโน่นเป็นนี่ขึ้นมา เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วยนี่ก็เรียกว่าใกล้ตายแล้ว พญามัจจุราชส่งลูกน้องมา ฉะนั้นชีวิตนี้อยู่สั้นๆ นิดเดียว ขณะอยู่กับความจริงจะรู้ว่ามันสั้นนิดเดียว แต่คนทั้งหลายจะไปหลงเพลินอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์ มันจะมีความเพลิน เพลินอยู่กับสิ่งเหล่านี้แล้วก็ออกจากมันไม่ได้ แทนที่จะอยู่กับสัจจะก็อยู่กับสัจจะไม่ได้ จึงอยู่กับสมมุติธรรมไปวันๆ

ดังนั้นไม่ต้องห่วงว่าทางโลกจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มันก็ต้องทุกข์นะ แต่เราก็จะเล่นอยู่กับสมมุติ สมมุติว่าเรามีครอบมีครัว มีผัวมีเมีย มีลูกมีหลาน มียศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทำหัวปักหัวปำ ก็ได้เงินมาทำให้รูปชัดขึ้น ให้เวทนาปรากฏเกิดขึ้นกับเรา กับจิตเรา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปรากฏเกิดขึ้นมา สร้างภพสร้างชาติขึ้นเรื่อยๆ ในจิตเราจะมีภาวะแบบนั้นขึ้นมาอยู่บ่อยๆ แต่ละวันไหลขึ้นมา แต่เราก็ไม่เห็นมัน เราก็สร้างทุกวัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้





หลงชีวิต | ๔

เราเป็นคนมีอดีต เราเป็นคนมีอนาคต สร้างอดีตอยู่ในใจ สร้างอนาคตอยู่ในใจ สร้างมันบ่อยๆ ยิ่งสร้างมากก็ยิ่งเป็นมาก มันปรุงมาก ปรุงมากเสียจนเราไม่รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นเรา หรือเราเป็นธรรมชาติ ทุกคนเกิดมาหลงสมมุติของตัวเอง เป็นตัวเอง สมมุติตัวเองเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา

ฉะนั้นจะดับทุกข์ มันดับไม่เป็น? ไม่รู้จะดับตรงไหน เขาจึงมาปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นการเกิด-ดับ มาเฝ้าดูธรรมชาติอันนี้มีเกิด-ดับ ตัวที่มันเป็นเราเป็นเขา เป็นกูเป็นมึง เป็นสุขเป็นทุกข์เป็นดีเป็นชั่ว คือตัวอุปาทานขันธ์

ถ้าเราสลายตัวอุปาทานขันธ์ได้มันก็สบาย แต่ถ้าจะสลายอุปาทานขันธ์ก็ไปดูตัวตัณหา ถ้าจะดับตัณหาได้ก็คือต้องไม่เข้าไปอยู่ในความคิด ไม่ได้ไปอยู่ในสังขาร ไม่ได้อยู่ในการสร้างโลก นั่นก็คือต้องอยู่กับปัจจุบัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ธรรมนำชีวิต

มีธรรมะชนิดหนึ่งที่เขาบอกว่า รู้ธรรมนำชีวิต ธรรมะอันนั้น คือ *ความรู้สึกตัว* ในเบื้องต้นเป็นความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกตัวนี้ให้มันต่อเนื่องจนกระทั่งว่ามันเป็นความรู้ที่ตื่นโพลงสว่างขึ้นมา เป็นการรู้แจ้ง เกิดโอภาสขึ้นมาในใจเรา สติระดับนั้นมันจะเป็นความสว่างนำทางชีวิตเราเลย เราจะรู้เลยว่าอะไรเป็นสมมุติ อะไรเป็นปรมัตถ์ อะไรเป็นสัจธรรม อะไรคือความหลง อะไรคือความรู้ ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีสภาวธรรมชนิดนี้อยู่เพียงแต่ว่าส่วนมากเราทำได้แค่รู้สึกตัว รู้ลมหายใจ รู้ยกมือนิดๆ หน่อยๆ แต่ความรู้นี้ไปไม่ถึงความรู้แจ้ง

ความรู้แจ้ง มันมาจากความรู้สึกตัวที่เรียกว่า *สติ* มันเป็นสภาพที่เกิดปัญญา ปัญญาในมนุษย์มันจะมี ๒ แบบ หนึ่ง ปัญญาแบบสัญชาตญาณ อย่างที่เรามีสัญชาตญาณทำมาหากิน หาเงินหาทอง เอามาแก้ไขความเจ็บไข้ได้ป่วยเวทนาทั้งหลายทั้งปวงอะไรประมาณนั้น นี่เป็นสัญชาตญาณ

แต่มีปัญญาชนิดหนึ่งเขาเรียกว่าปัญญาแบบ *ปัญญา-ญาณ* เป็นญาณปัญญา อันนี้มันจะรู้เท่าทันความคิดที่ปรากฏเกิดขึ้น เวลาโลภ โกรธ หลง ผุดออกมาจากจิตนี้

มันจะดับ ซึ่งไม่มีในศาสนาใดสอน นอกจากคำสอนพระพุทธเจ้า แต่ในขณะเดียวกันเราเป็นพุทธศาสนิกชนบอกว่านับถือพุทธศาสนา แต่เราก็ไม่เคยฝึกสติจนกระทั่งมันดับทุกข์แบบนี้ได้ เราฝึกสติแบบทำมาหากินได้เฉยๆ อย่าไปคิดอะไรกับมันเท่านั้นเอง แต่จะให้เกิดเป็นปัญญาแบบพุทธะนี่มันไม่มี แต่พระพุทธเจ้านี่ท่านสอนเรื่องการดับทุกข์แบบอริยสัจ คือมันเป็นความจริง อริยสัจคือความจริงของพระอริยเจ้า ความจริงอันประเสริฐ ถ้าใครรู้ความจริงอันนี้แล้วคนนั้นไม่เป็นทุกข์ ไม่เข้าไปอยู่ในทุกข์

ดังนั้นธรรมที่บอกธรรมนำชีวิต คือเราต้องสามารถมาปลูกฝังคุณธรรมชนิดนี้ให้มันเจริญเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งว่ามันเป็นภาวะที่รู้ตื่นเบิกบาน สภาวธรรมนี่มันต้องเป็นการตื่น เบิกบานแจ่มแจ้งขึ้นมานะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

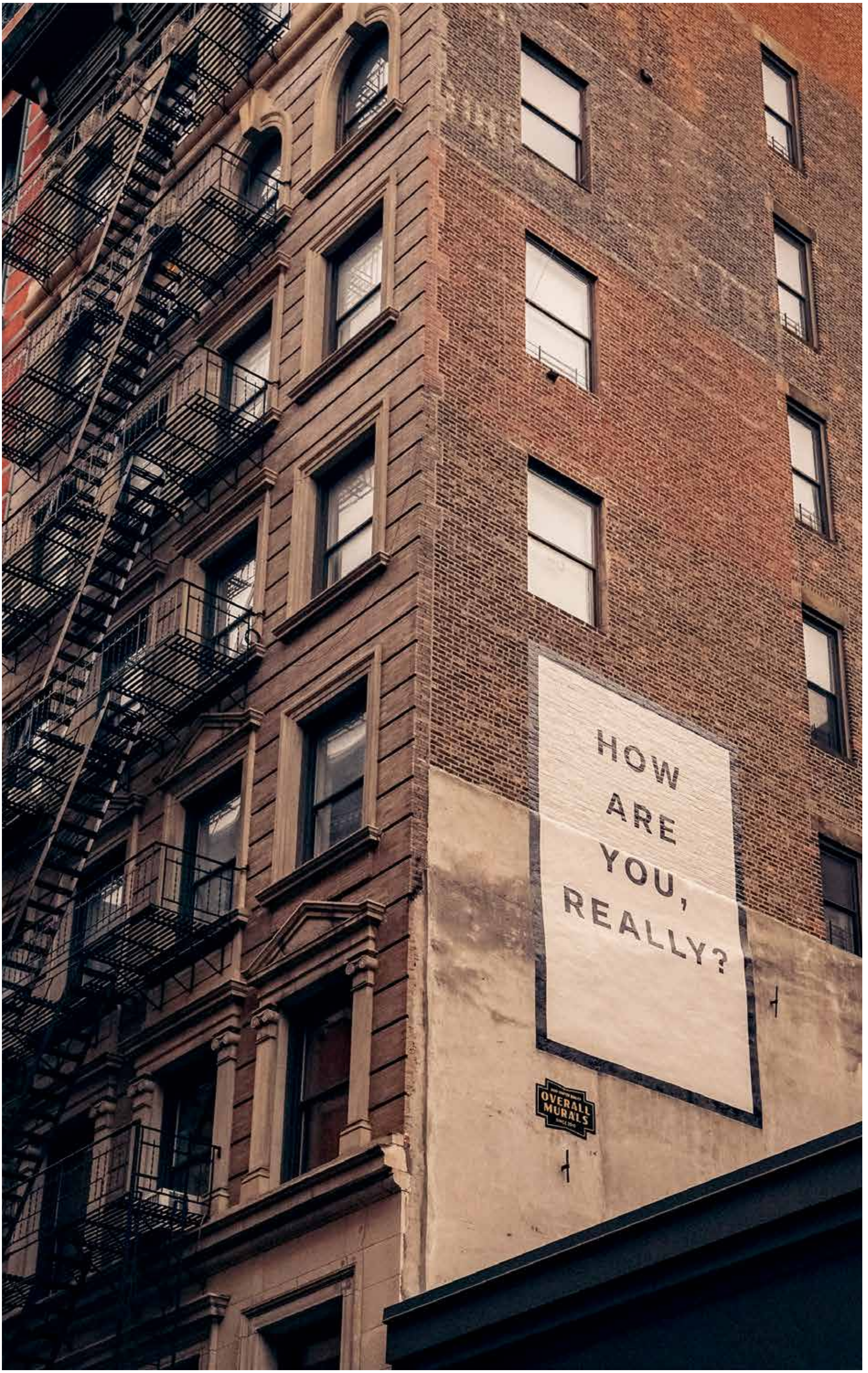

8058

ทุกอย่างคือความเสื่อม

ว่างคือไม่ยึดอะไร ไม่ไปปรุงแต่งกับอะไร จริงๆ ใจสบายๆ มีอยู่แล้วกับทุกคน แต่พอเราเอาความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความชัง เป็นทางเดินของจิต คือเราหนักอกหนักใจ จริงๆ ทำใจว่างๆ สบายๆ ไม่ว่าจะอยู่คนเดียว หรืออยู่หลายคน กลางวัน กลางคืน ตื่นหรือหลับ เราก็ทำใจให้มันสบายๆ ไม่ไปยึดเอาโลกมาเป็นของเรา เพราะโลกก็คือความเสื่อม ทุกอย่างคือความเสื่อม โลกคือความปรุงแต่งขึ้นมา ของตา ของหู ของจมูก ของลิ้น ของความคิด สัญญา เวทนา อารมณ์ ทั้งหลายเกิดขึ้นมาแล้วก็หมุนวนเปลี่ยนแปลง เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยเขาเรียกว่าโรค โรคา ความจริงก็คือ คำว่า *โรค* กับ *โลก* มันเป็นอันเดียวกัน คืออาการมันไม่ได้ต่างกัน โลกก็คือความเปลี่ยนแปลง ไหลไปสู่ความเสื่อม โรคก็เหมือนกัน มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรคงที่ ถ้าเราไปยึดเอาก็เป็นทุกข์

คนก็เป็นโลกของเขา โลกของคนคนหนึ่ง โลกของคนนั้น โลกของคนนี้ ถ้าหากเราอยู่กับความเสื่อม นั่นแสดงว่าเราอยู่กับโลก จิตก็เป็นโลก คือมีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่ มีดับไป มีความเปลี่ยนแปลง มีอะไรไม่เที่ยงอยู่ในตัวของมันเสร็จสรรพ มันมีตั้งแต่มันเกิดมาแล้วล่ะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >


HOW
ARE
YOU,
REALLY?
OVERALL
MURALS

คนเป็นทุกข์มีปัญหาชีวิตจึงเข้าวัด?

มีหลายคนเขาถามว่า คนปฏิบัติธรรมนี่จะมีความก้าวหน้า จำเป็นต้องทุกข์ก่อนมั้ย? หรือคนมาปฏิบัติธรรมนี่ส่วนมากเป็นทุกข์ใช่มั้ย? เขาถาม ก็ตอบได้ทั้งใช่และไม่ใช่ แต่ว่าในความใช่นี่ อย่างที่วัดเราไม่ได้เป็นทุกข์แบบชาวบ้านรู้จัก แบบว่าเป็นคนอกหัก หลักลอยคอยงาน สังขารโทรม มาปฏิบัติธรรมเพราะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่ามีปัญหาชีวิตแบบโน้นแบบนี้มา ไม่ใช่แบบนั้น แต่ว่าเขาทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากการเห็นภัยในสังสารวัฏ เห็นภัยในวัฏสงสาร เป็นทุกข์เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์แปลว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยาก มันคิดเยอะอย่างนี้ มันมีราคะ มีความกำหนัดเกิดขึ้น

อย่างทางโลกเขาไม่ได้เห็นว่าเรื่องกามารมณ์เป็นเรื่องทุกข์นะ ไม่ได้เห็นว่ามันเป็นพิษเป็นภัย แต่คนปฏิบัติธรรมจะมีสติละเอียดกว่านั้น ที่มาปฏิบัติเขาเห็นว่ากามารมณ์นี่มันเป็นภาวะที่มันแปรปรวน มันเปลี่ยนแปลง เป็นอารมณ์ที่มันวูบขึ้นมาแล้วมันกลับไปสู่ปกติได้ ทำไมมันเป็นอย่างนั้น? แสดงว่ามันต้องมีภาวะของการดับสนิทอยู่ในตัวของมันอยู่ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



เธอคือสมมุติ

ทำบุญทำทานคือทำใจให้ปกติ ทำใจให้มันสะอาดผ่องใส ทำใจ ให้มันเบิกบาน ทำใจให้มันตั้งมั่น หรือทำใจให้มันเป็นธรรม ปกติใจคนเรามันไม่ค่อยเป็นธรรม ไม่เป็นธรรมคือมันไม่เป็นธรรมดาตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น แต่มันอยู่กับโลกสมมุติ อยู่กับตัณหาราคะไปวันๆ อยู่กับกาม และเราก็เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่เด็กแต่เล็กจนมีอายุแก่เฒ่า ความรู้สึกอย่างนี้ก็ไม่จืดจาง นับวันก็ยิ่งจะปิดดวงตาของเรา

ปกติคนจะมีดวงตา เหมือนมีดวงตาเห็นธรรมอยู่ลึกๆ นะ แต่ว่ามันไม่ถูกเปิด แต่ก่อนจิตเราก็ปกติธรรมดา แต่พอนานเข้าๆ นี่สมมุติทั้งหลายมันปกปิด สมมุติหน้าที่การงาน สมมุติว่าเป็นตัวเราของเรามันปกปิด สมมุติทั้งหลายมันปกปิด แล้วเราก็จะเริ่มมืดเข้าๆ ความว่างในใจเราจะไม่ค่อยมี ดังนั้นจึงถือว่าเราเป็นผู้มืดบอดในพระธรรมวินัย เราไม่สามารถที่จะหยั่งรู้สัจธรรมได้ มันมืดบอด

ไปปฏิบัติธรรมเพื่อเกิดดวงตาเห็นธรรม เพื่อให้มองทะลุสิ่งที่มันปิดบังสัจธรรมเอาไว้ เห็นธรรมคือเห็นธรรมชาติของจิตที่มันสะอาด สว่าง สงบ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ ›

ปฏิบัติเพื่อแสวงหาทางออก

คนมาปฏิบัติธรรม ถ้าเห็นความรัก โลภ โกรธ หลง เป็นภัยของ ชีวิต เป็นภัยของสังสารวัฏ เขามาเพื่อจะออกจากมัน บางคนเขามีอัตตาเยอะ หรือบางทีมีความร่ำรวย ทรัพย์สมบัติเยอะแยะ แต่รู้สึกว่าจิตมันยังหาคำตอบให้กับตัวเองยังไม่ได้ว่าชีวิตนี้เกิดมาทำไม เกิดมาเพื่อสิ่งเหล่านี้หรือ มันก็มีหมดแล้วนี่ ก็ไม่เห็นมันมีความสุขอะไร ความสุขวันๆ หนึ่งนี่ สิ่งที่ได้ก็มาแปรค่าเป็นกามคุณทั้งห้าที่ปรากฏกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้กินเหรอ ได้ยินได้ฟังสิ่งถูกอกถูกใจเหรอ ได้ฟังเรื่องเพราะๆ กายได้สัมผัส ได้มีเสื้อผ้านุ่งใส่เสริมแต่ง

อย่างผู้หญิงทั้งหลายเขาจะมีอัตตาในการชอบรูปร่างตัวเองมากกว่าผู้ชาย จะเอาใจใส่ความงามความสวย ความโน่นความนี่ก็จะติดเครื่องประดับตกแต่ง ติดแฟชั่น ติดโน่นติดนี่ มีอะไรนิดหน่อยก็ไปเสริมไปแต่ง เพราะอะไร เพราะมันเป็นอุปาทาน จิตเราหลงไปยึดโดยที่เราไม่รู้ตัว นานๆ เข้าก็กลายเป็นอัตตา เห็นว่านี่คือร่างกายของตัวเอง เขาเรียกว่า *อัตตานุทิฏฐิ*

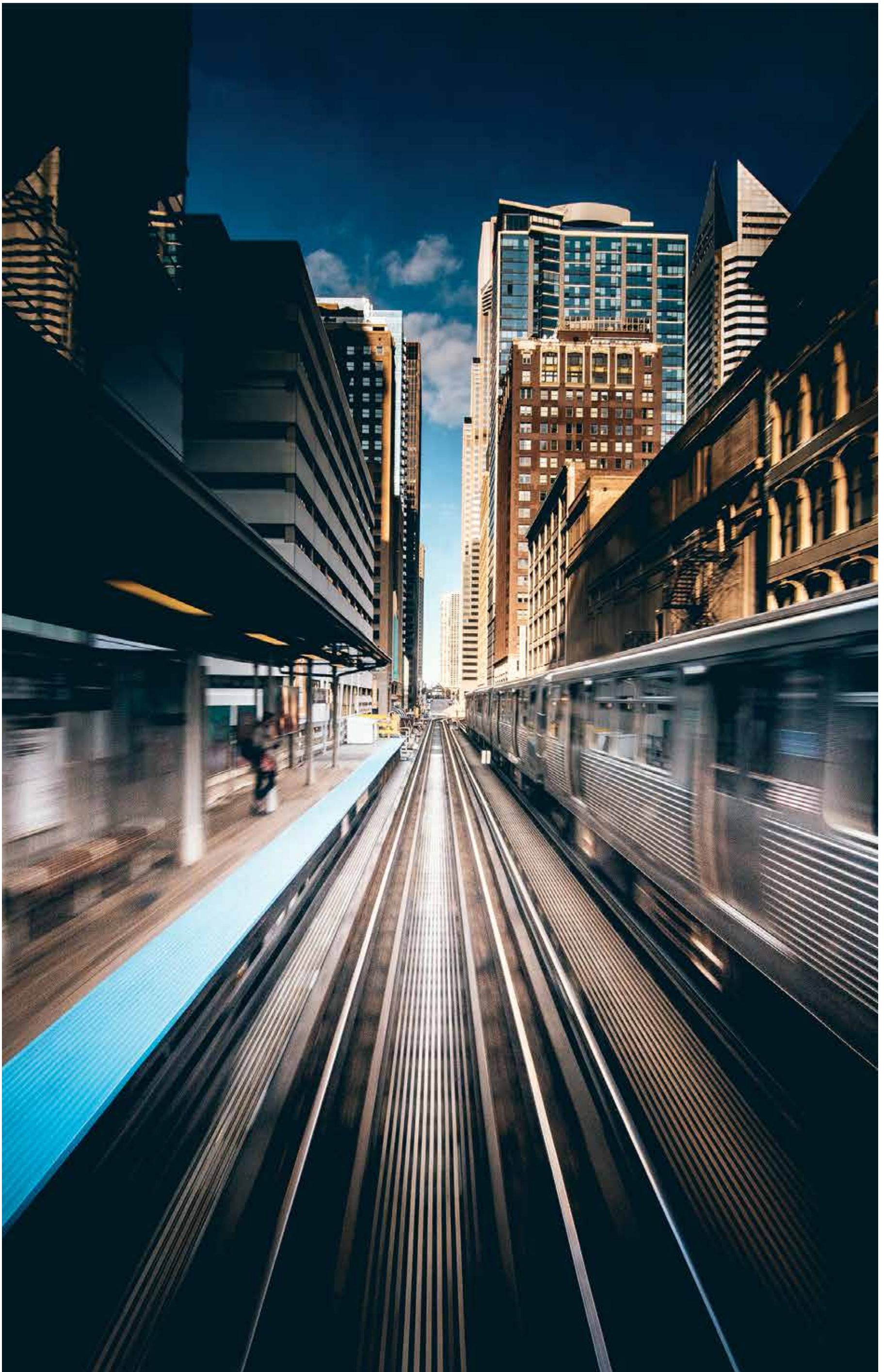
บางคนเห็นว่าตัวเองมีทิฏฐิมากเกินไป ใครพูดอะไรเราเถียง พูดอะไรเราอยากเอาชนะ แล้วกลับมาเราก็รู้สึกว่ามันเป็นทุกข์ เพราะสิ่งที่เราแสดงออกนี่ ทั้งที่จริงเราเงียบก็ได้ เฉยก็ได้ แต่เรา



ทนแรงเร้าของอนุสัย อาสวะ อุปาทานทั้งหลายนี่ไม่ได้ก็มีการแสดงออกไป หลายๆ คนจะเห็นว่าเขาอยากดับอันนี้ ดับอัตตาที่มีนี่อัตตานุทิฏฐิมันซ่อนเร้นอยู่ในจิตเรา เราแสดงอะไรก็ตาม อยากพูดอะไรก็ตาม อยากแก้ตัวอะไรก็ตาม มันเป็นตัวตนเราทั้งนั้น เราอยากให้คนเห็นว่าเราเป็นภาพยังไง เราก็จะแก้ตัวตามนั้น อยากแสดงออก อยากเล่าให้ฟัง คนนี้จบอันนั้น คนนี้เรียนอันนี้ คือตัวตนของเขาเป็นแบบนั้น แม้แต่ความรู้สึกอยากกินอยากดื่ม อันนั้นอันนี้มันเป็นตัวเป็นตน เราไม่อยากตกเป็นทาสมัน

ดังนั้นความทุกข์ของคนปฏิบัติธรรม ไม่ได้ทุกข์แบบชาวบ้าน ไม่ได้ทุกข์แบบจน ไม่มีเงินไม่มีทอง ทุกข์เพราะเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะอกหักเพราะอะไร ...ไม่ใช่ มันเป็นทุกข์ของคนที่ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว มันจะต่างกัน มันเหมือนกับเด็กทุกข์เพราะอะไร เพราะไม่มีของเล่น อยากเล่นกะโหลกกะลา อยากเล่นตุ๊กตุ่นตุ๊กตา พวกนี้ แต่ผู้ใหญ่นี่จะทุกข์เพราะไม่มีลาภยศสรรเสริญ เห็นไหม การแสวงหามันต่างกัน ปุถุชนก็จะทุกข์ตามประสาของปุถุชน แต่คนปฏิบัติธรรมจะมีมุมมองของความทุกข์นี่ต่างไป ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

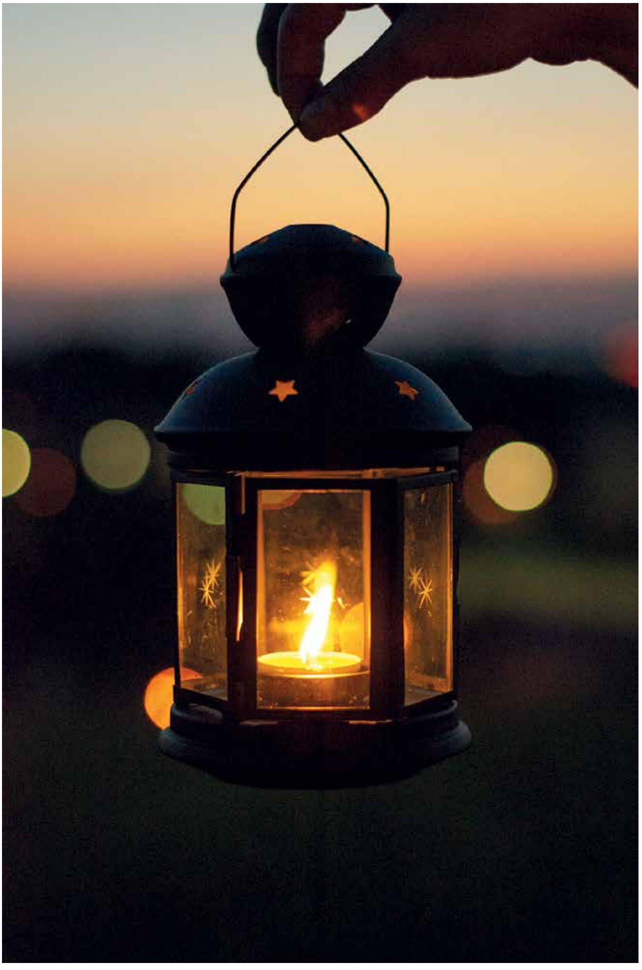


ชีวิตเหมือนเส้นผมบังภูเขา ตื่นมามีแต่งานรุมเร้านะ อันนี้ก็งาน อันนั้นก็จะไป อันนี้ก็จะไป ธุระมาก ชีวิตนี้มีแต่ธุระรุมเร้า เราเอง ไม่มีเวลาให้กับตัวเอง ชีวิตไม่ได้อยู่ในเส้นทางของมรรค วันๆ หนึ่ง แทนที่จะอยู่กับสัมมาสติ มันไม่มี สัมมาสมาธิก็ไม่เกิด ดังนั้นการ มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาก็ไม่รู้จะเอามาจากไหน มันไม่มีโอกาสที่จะได้ ทำสติทำสมาธิเลย มีแต่งาน มีแต่ที่จะต้องทำ ชีวิตเราไม่ได้อยู่กับ ความจริง แต่อยู่กับความเท็จ อยู่กับสมมุติธรรม อยู่กับเรื่องข้างนอก มากกว่า

วันทั้งวันเรามีแต่เรื่องการเรื่องงาน เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี้ เรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต ชีวิตอยู่ประมาณนี้ เราทำเพื่อปาก เพื่อท้อง เพื่อการเรียกร้องของอายตนะ ของผัสสะ วันหนึ่งๆ ก็จะ แล่นไหลไปกับอารมณ์พวกนี้ ดังนั้นจึงหาความจริงให้กับชีวิตนี้ แทบไม่มี

คนหลายๆ คนบอกว่าการมาอยู่วัดไม่ใช่ความจริงของชีวิต เราทำทีมานุ่งขาวห่มขาว ทำทีมาถือศีลกินเจอยู่ในวัด การที่มีชีวิต โลดแล่นอยู่กับทางโลกเป็นความจริง ชีวิตอยู่กับครอบครัวผัวเมีย อยู่กับการกับงานเป็นความจริง ส่วนมากเราจะมองแบบนั้น มัน เหมือนใช่นะ แต่ถ้ามองให้มันลึกๆ มองลึกเข้าไปข้างในลึกๆ จริงๆ ชีวิตทางโลกก็คือสมมุติธรรม ชีวิตทางธรรมคือสัจธรรม ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ชีวิตเหมือนเส้นผมบังภูเขา | ๒

ชีวิตทางธรรมคือสัจธรรมนะ ถ้ามองให้ลึก อย่างชีวิต ทางธรรมไม่ได้หมายความว่ามาถือศีลกินเจ นุ่งขาวห่มขาวอยู่ในวัดเฉยๆ แต่เป็นชีวิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะ คือเรามาใช้ชีวิตเพื่อที่จะเรียนรู้ปัจจุบันขณะ ชีวิตนี่เราไม่ได้มองออกนอกตัว ชีวิตอยู่กับกายกับจิต โดยมีสติเป็นตัวนำทาง สติเป็นประทีปส่องสว่างให้กับชีวิต เวลาไปไหนมาไหนจิตเป็นตัวเดินทาง สติเป็นไฟส่องสว่าง เวลาจะทำอะไรจะรู้สึกตัว รู้สึกตัวก่อนแล้วค่อยทำ จะพูด จะกิน จะนั่ง จะนอน จะเดิน จะทำอะไรก็ตาม จะพยายามให้มีสติ เขาถึงบอกว่า สติเป็นประทีปส่องสว่างให้กับชีวิต ส่องลึกลงไปโน่น มองกายเป็นมายาปรากฏการณ์ที่มี สิ่งที่เกิดขึ้น ตา หู รูป รส กลิ่น เสียงเกิดขึ้น จมูก ลิ้น ผัสสะทั้งหลายเป็นแค่อาการขณะหนึ่งๆ ที่กำลังเสื่อมสลายไป มองดูแบบคนไม่ได้ยินดียินร้ายกับชีวิตอันนี้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >


PRODUCTS
#STOPTHEDEMAND
PRODUCTS
#STOPTHEDEMAND



สำรวม

ชนเหล่าใดมีความสำรวมตลอดเวลา
บุคคลนั้นก็จะปลอดภัยจากทุกข์
สำรวมนี่ มีสำรวมกาย สำรวมวาจา
และก็มีสำรวมใจ ○



มีดวงตาเห็นพิษภัยในสังสารวัฏ

ชีวิตนี้มันมีภาวะปกติอยู่ อย่างเรานั่งอยู่นี่มันปกติ จิตมันเฉยๆ ว่างๆ ธรรมดา แต่เวลากระทบผัสสะมันกลับมีอารมณ์ขึ้นมา ไม่รักก็ชัง ไม่โกรธไม่เกลียดก็ชอบ เขาถึงบอกว่าเอาความพอใจและความไม่พอใจออกเสียจากจิต ความพอใจ ความไม่พอใจก็คือ อภิชฌา โทมนัส จิตมันหลงไป มีความอยากได้ ถ้าไม่ได้มันก็โกรธ จิตเป็นแบบนี้ แต่ธรรมชาติของจิตที่อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์มันมีอยู่ แต่เราไม่แสวงหา

คนปฏิบัติธรรมนี่เขาจะฉลาด เขาฟัง เขาเรียกว่ามีสุตตะ ถือว่าเป็นทรัพย์สมบัติ อย่างฆราวาสคนที่ร่ำรวย คนที่ร่ำรวยในสายตาของพระอริยเจ้าคือคนมีอริยทรัพย์ หนึ่งมีศีล คือความปกติ คนนี้มีความปกตินะ สองมีสุตตะ คือเป็นคนที่ได้ยินได้ฟังเรื่องราวของชีวิตเพียงพอ ชีวิตในแง่มุมของสัจธรรม อย่างที่พูดไปเมื่อเช้าว่ามนุษย์เขาอยู่ด้วยกฎสมมุติ ด้วยกฎระเบียบของสมมุติ แต่พวกเรานี่อยู่ด้วยกฎของสัจธรรม เราไม่ได้ไหลไปตามสมมุติโลก ไม่ได้เอาสมมุติมาตีค่าตีราคา หรือเราไม่ได้มองค่ามองราคาของ

คนที่เราเห็นด้วยตา คนนั้นคนนี้จบสูงเนาะ เป็นดอกเตอร์ เป็นศาสตราจารย์ คนนี้ทำงานอยู่ในกระทรวงนั้น คนนี้เป็นตำรวจ เป็นนายพลนายพัน ไม่มีค่าเลยในสายตาของคนปฏิบัติธรรม คือมองด้วยภาพสมเพชเวทนาด้วยซ้ำไป เขาจมอยู่ในความทุกข์โดยที่เขาไม่รู้เรื่องอะไรเลย เขาดิ้นรนกระเสือกกระสนเล่าเรียนมาเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้านเพื่อจะมาทุกข์นี่นะ เขาศึกษาเขาเล่าเรียน เขาแสวงหาตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ สร้างอัตตาตัวตนเองขึ้นมา อุตส่าห์เป็นหนี้เป็นสิน แต่ถามว่าเขาแก้ทุกข์เขาได้มั้ย? เขาไม่รู้ แก้ได้ไม่ได้ก็ไม่รู้ เพราะนิยามความทุกข์ของเขาตื้นเขินมาก ก็คือการเป็นหนี้ การไม่มียศถาบรรดาศักดิ์ในสังคมอะไรประมาณนี้ ซึ่งมันเป็นเรื่องของอะไรล่ะ เรื่องปลายเหตุ อยู่ไกลมากแล้ว เขาไม่รู้เหตุเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจจริงๆ ดังนั้นการศึกษาของเขา หรือการเล่าเรียน หรือการเข้าวัด จึงเป็นไปไม่ได้ เพราะเขามีมิจฉาทิฏฐิต่อชีวิต ต่อรูป ต่อนาม ต่อธรรมะอยู่ ไม่เข้าใจว่าคนปฏิบัติธรรมคือทำอะไร เขาไปทำอะไร

อย่าลืมว่าคนปฏิบัติธรรมนี่ จริงๆ เขาจะมีสติดีกว่าคนโลกปกติ เพราะเรามาฝึกสติ มันจะดีกว่า ส่วนมากก็กลายเป็นคนประสบความสำเร็จทางโลกมากกว่า จึงลาออกไปปฏิบัติธรรม ดังนั้นแสดงว่าเขาเห็นพิษเห็นภัยในสังสารวัฏมากพอสมควร เขาไม่เห็นประโยชน์ของการมีเงินมีทอง ข้าวของ มียศถาบรรดาศักดิ์อะไร มองเห็นแค่เป็นภาพลวงตา สุดท้ายก็คือทุกข์ อย่างเด็กเล่นขายของ เล่นลูกโป่งอยู่นี่ พอโตขึ้นเล่นอะไร เล่นเงิน เล่นธนบัตร เปลี่ยนจากเอากระดาษเอาใบไม้มาเป็นกระดาษเฉยๆ แล้วเราก็สร้างคุณค่าหลอกตัวเองว่าเราได้เรามี เป็นรูปิยะมาแลกเปลี่ยนกัน มันเป็นเรื่องสมมุติ แต่ว่าสมมุตินี่ถ้าหากไม่เกิดการรู้แจ้ง เราก็ได้ยินแต่ว่ามันเป็นเพียงแค่

สมมุตินะ เราก็ออกไม่ได้ เราเป็นอะไรเราจะรู้สึกว่าเราเป็นจริงๆ ปัญหามันน่ะ โดยที่เราไม่มีดวงตาเห็นสัจธรรม เราไม่ได้มองเห็นว่า ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เกิด-ดับยังไงไม่รู้ ความคิด ความปรุงแต่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่รู้ กิเลส ตัณหา อาสวะ เกิด-ดับยังไง เราไม่เห็นมัน ดังนั้นเราก็พิศวาส พิศวง อัศจรรย์กับคนที่เป็นแบบโลกๆ เขามีอะไรดี เราจะรู้สึกเป็นแบบนั้น

ดังนั้นหลายๆ คน อย่างพวกหมอ พวกอาจารย์หมอเขามาปฏิบัติธรรมนี่ เขาจะรู้สึกว่ายิ่งปฏิบัติธรรมไปเท่าไรเขาจะยิ่งรู้สึกว่ายิ่งโง่มากขึ้นเท่านั้น โง่มากขึ้น โง่ยังไง คือรู้สึกว่าหลงไปทำอะไรก็ไม่รู้ ออกนอกตัวไปเรื่อยๆ ยิ่งปฏิบัติยิ่งเห็นความคิด คิดเยอะ ยิ่งปฏิบัติยิ่งรู้ว่าตัณหาตัวเอง ความทะยานอยาก ความเพลิดเพลินในกามคุณมีเยอะขึ้น ความหลงรูป รส กลิ่น เสียง หลงสมมุติ มันมีมาก มากจนกระทั่งเหมือนจะไม่สามารถออกมาปฏิบัติธรรมได้ด้วยซ้ำไป มันปิดจนกระทั่งตาบอด ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ข้ามห้วงมหรรณพ





พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ขนคนข้ามห้วงมหรรณพ ข้ามห้วงน้ำ กาม ทิฏฐิ อัตตา ข้ามโลภ โกรธ หลง ข้ามความปรุงแต่ง แต่วิธีข้ามก็คืออย่างนี้แหละ เรามาสร้างญาณปัญญา ยานพาหนะ เพื่อจะข้ามอารมณ์พวกนี้ไปอยู่ฝั่งโน้น ฝั่งความไม่มีตัวตนมันอยู่ฝั่งโน้น แต่เราเกิดมานี่เราสมมุติว่าเป็นเราหมดเลย นางนั่น นางนี่ เด็กหญิงนั่น คนรวย คนจน เราติดกิเลสตัณหา ติดราคะ รัก โลภ โกรธ หลงอยู่

แต่ถ้าเราอยากข้ามเราต้องเฉยกับสิ่งเหล่านี้ให้ได้ ซึ่งมันยากมาก ยากยังไงก็ตามที่นี่เราจะสอนเรื่องสัจธรรม เราจะไม่ได้สอนเรื่องศีลธรรมเล็กๆ น้อยๆ ต่างๆ แต่จะมุ่งเน้นข้ามฝั่งไปสู่พระนิพพาน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

อย่าจริงจังกับของเล่น | ๑



ชีวิตนี่เหมือนของเล่นนะ แต่มันมาไวไปไว มานิดเดียวตายแล้ว จึงควรเพียรให้เห็นของจริง คือเกิดมาชาติเดียวก็อย่าให้ตาบอด อย่าให้หูหนวก เวลามีเสียงกู่ เสียงเรียกของพระอริยเจ้าทั้งหลาย เราก็สนใจศึกษาปฏิบัติ เราจะอยู่ในโลก ในความมืดหรือความสว่าง ก็เลือกเอา

เราอย่าเชื่อทุกอย่างในสิ่งที่เราเป็น เพราะสิ่งที่เราเป็นทุกอย่าง เป็นตามสมมุติเฉยๆ อย่าคิดว่าเราไม่มีเวลาแสวงหาสัจธรรม เวลามีเท่ากันนะ ที่เกิดมานี่ได้ ๒๔ ชั่วโมงเท่ากัน คนไหนฉลาดก็แสวงหาได้สองอย่าง เกิดมาได้สมบัติทางโลกด้วย โลกียสมบัติ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันนี้ก็แสดงว่าเขาจะดำรงตนอยู่ด้วยสัมมาชีพ

โลกียสมบัตินี่ ถ้าเราไม่มีศีลไม่มีธรรมมันลำบาก คือมันเป็นการพึ่งธรรมทั้งหมดนะ อริยสมบัติคือสัจธรรม หรือศีล สมาธิ ปัญญา การแสวงหาก็ไม่ได้ไปแสวงหาที่ไหนนะ หาที่ตัวเราเอง ในตัวเรามันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราเอาความคิด เอาความเห็นผิด เอาอัตตาตัวตนมาปกปิดมันไว้ ปกปิดจนกระทั่งว่าเราเห็นร่างกายสังขาร มันเป็นตัวตน เป็นของเรา เป็นตัวเรา ทั้งที่ความจริงมันไม่ใช่

ทีนี้ความเป็นมิจฉาทิฏฐิมันจะติดเราจนตายเลย เหมือนมันทำงานได้ผลมากับโลกใบนี้นานมาก ตั้งแต่เกิดเป็นมนุษย์มาจนกระทั่ง ๒,๖๐๐ กว่าปีที่ผ่านมา พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วบอกข่าวว่า เราไม่ใช่เรานะ ธรรมชาติทุกอย่างก็คือธรรมชาติ แต่จิตที่มันจะรับรู้อย่างนั้นนี่มันต้องผ่านระบบการซักฟอก การฝึกฝน ปฏิบัติ ล้างใจตัวเองออกให้หมดก่อน ล้างความเห็นผิด ล้างอุปาทานทั้งหลาย ชีวิตมันจึงจะกลับคืนมาเป็นภาวะปกติได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อย่าจริงจังกับของเล่น | ๒

เราทั้งหลายจริงจังกับของเล่น แต่เล่นกับของจริง จริงจังเหลือเกิน กับลาภยศสรรเสริญ กับเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏ กับรูป รส กลิ่น เสียง เราเอาจริงเอาจัง เอาเป็นเอาตาย ที่เป็นปัญหาทุกวันนี้ ไม่ใช่เราทุกข์เพราะความจริงนะ คือความจริง ผมคือว่า ดิฉันว่า ความจริงคือมันไม่มี เราไม่สามารถที่จะเข้าใจความจริงแล้วเอาความจริงมาพูดนะ มันมีแต่สมมุติ มันมีแต่เปลือก ชีวิตทั้งนั้นที่เราหยั่งไม่ถึง

ถ้าอยากให้ชีวิตมีความสุข จริงจังกับของจริงนะ ของเล่นคืออะไร ของเล่นก็คือสมมุติ สมมุติทั้งหลายทั้งปวง เราก็ทำตามสมมุติมันไปแต่อย่าไปจริงจังมากมายนัก แต่ให้รู้ว่าอะไรคือสมมุติ อะไรคือปรมัตถ์ อะไรคือสมมุติ อะไรคือสัจจะ อะไรคือสัทธรรมปฏิรูป อะไรคือพระสัทธรรม อะไรคือของเล่น อะไรคือของจริง ต้องเปิดดวงตาตัวเองให้ได้ก่อนนะ ทำดวงตาให้ปรากฏ ให้มีดวงตาเห็นธรรม ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

อย่าจริงจังกับของเล่น | ๓

เดี๋ยวนี้ธรรมฝ่ายเกิดเราก็ไม่รู้จัก ธรรมฝ่ายดับเราก็ไม่รู้จัก ทีนี้ ธรรมสภาวะที่ปรากฏคงอยู่ เราก็ไม่รู้ว่ามันคงอยู่ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ธรรมที่มันดับไป มันดับไปเพราะเหตุปัจจัยอะไร ไม่รู้เกิดไม่รู้ดับเลยชีวิตเรานี่

รัก โลภ โกรธ หลง ผู้รู้ทั้งหลายเขามองเห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับเลยนะ มันไม่พอจะโกรธให้ เกลียดให้ มันไม่พอที่จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน มันเกิด มันดับ ที่เป็นปัจจุบันธรรม

ทีนี้เราบอกว่าเราอยู่กับปัจจุบันธรรม แต่ปัจจุบันธรรมเรามันไม่มี ปัจจุบันธรรมหมายความว่าต้องกลับจิตเรา ต้องกลับหัวอย่างความโกรธขึ้นมาปุ๊บ อ้าว มันดับได้

ปัจจุบันนั้นประกอบด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ปัจจุบันธรรมนั้นต้องมีสภาวธรรมหรืออาการปรากฏขึ้น ที่เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ที่เป็นทุกขัง เป็นความเสื่อม ทุกข์เป็นสภาพที่มันไม่ทน คำว่าไม่ทนอย่างความโกรธขึ้นมา ความโลภ ความหลง ราคะ โทสะ โมหะ เห็นเป็นสภาพที่มันไม่ทน มันเกิดขึ้นมาแล้วมันดับไปเลยอย่างนี้นะ อนิจจังมันไม่เที่ยง เห็นเลยนะว่ามันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวตน มันเป็นอนัตตา

ถามว่าชีวิตเรามันเห็นแบบนั้นมั้ย ร้อยทั้งร้อย ส่วนมากจะไม่เห็น เมื่อไม่เห็นเราก็อยู่ในโลกแห่งความมืด ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อย่าจริงจังกับของเล่น | ๔

ชีวิตที่เกิดมานี่คนไหนรักชีวิต พยายามอิงสัจธรรม เขาเรียกว่าพุทธบริษัท *พุทธะ* แปลว่ารู้ตื่นเบิกบาน ส่วนคำว่า *บริษัท* นั้น... *บริ* แปลว่ารอบ *ษัท* แปลว่านั่งผู้แวดล้อม นั่งรอบๆ อยู่กับสภาวะรู้ตื่นเบิกบาน มีสภาวะรู้ตื่นเบิกบานประกอบกับจิตตัวเอง เรียกว่าพุทธบริษัท

ถ้าเราเป็นพุทธบริษัทเราต้องมีสภาวธรรมแบบนั้นนะ ถือว่าเป็นเรื่องที่โชคดีมากนะที่มีพระพุทธเจ้ามาปรากฏในโลกนี้ และบอกเราว่าวิธีออกจากความคิดเป็นแบบนี้ อันนี้สมมุตินะ อันนี้ความจริงเป็นแบบนี้ สัจจะแบบนี้ เราก็รีบฝึกเอา แต่ขณะที่เรารีบฝึกฝนนี่ยังไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าเวลาที่เหลือคุณจะสามารถมีดวงตาเห็นธรรมได้ คุณจะทันเวลาก่อนตายหรือเปล่า ยังไม่รู้นะ เพราะแต่ละวันๆ นี่ เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยอัตตาตัวตนตลอดเวลา เราไม่เห็นอะไรเป็นอะไรเลย มองดูจึงเป็นเรื่องที่น่ากลัว เราใช้ชีวิตนี่ เพราะไม่รู้จักสัจธรรม เราเอาจริงเอาจังกับของเล่น เล่นกับของจริง จริงจังกับสมมุติ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



อย่าจริงจังกับของเล่น | ๕



คนหลงก็หลงจนกระทั่งว่าตาย เราเกิดมาจนกระทั่ง เราตายเราก็ไม่สามารถเห็นสัจธรรม ถือว่าเป็นความโชคร้ายอย่างใหญ่หลวง พอมีคนบอก คนชวน คนพาฝึก พาหัด อะไรต่างๆ ทั้งตะโกน ทั้งกู่ก้อง ไปไหนเขาก็สอนสัจธรรมๆ

โดยเฉพาะพุทธศาสนาในประเทศไทยนี่ ตั้งแต่เกิดจนตาย พิธีกรรมทั้งหลายจะเกี่ยวพันอยู่กับคำสอนของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา แต่เราไม่ทำให้มันกระจ่างแจ้ง เราบอกว่าเป็นภาษาบาลี โน่น นั่น อ้าว ทำไมไม่ศึกษาล่ะ ทำไมไม่เรียนรู้

ถ้ามาที่วัดโสมพนัสก็จะมีอย่างหนึ่ง คือพูดให้ฟัง มีทำให้ดู อยู่ให้เห็น คุณอยากเห็นตัวอย่าง เรามี มีบุคคลในพระไตรปิฎก มีการปฏิบัติแบบนั้น นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง นั่นป่าช้า เธอจงไปเพียรเพ่งเผากิเลสเถิด เรารู้ เราสอนให้ เราบอกให้ เราเอื้อเฟื้อให้ว่าทำอะไรยังไง

เส้นทางนี้ ถ้าจะเดิน ...มี... แล้วแต่คนจะรักนะชีวิตนี้ ถ้าคิดอยากมีชีวิตแบบมีเส้นทางชีวิตที่เป็นมรรค มรรคคือมันโล่ง ตั้งแต่เราปฏิบัติธรรม เจริญสติปุ๊บ พอจับสติได้ มันตื่น มันเริ่มเป็นมรรคแล้ว มรรคจะเห็นเส้นทางของจิตว่ามันโล่งไปเลย ทีนี้ใครจะก้าวเดินล่ะ ในเส้นทางอันนั้น เราเห็น โอ้ พระพุทธเจ้าไปทางนี้นะ เราก็ปฏิบัติ ถ้าเราไม่ฝึกไม่ฝืน เราก็ไม่ได้ไปเส้นทางนี้ อนุโมทนา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

มรดกธรรม



พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

การกล่าวคำอันนี้ถ้าเป็นในประเทศที่ไม่มีศาสนาพุทธ ไม่เคย รู้เรื่องพุทธศาสนาเป็นเรื่องใหญ่มาก แม้ในอินเดียสมัยก่อนผู้ใดที่จะกล่าวคำนี้ออกมาต้องคิดแล้วคิดอีกนะ เพราะมันต้องฝืนมติแห่งสวรรค์ ฝืนวัฒนธรรมประเพณีเก่าๆ ของบรรพบุรุษ อย่างศาสนาพราหมณ์ ศาสนาฮินดู ในอินเดียน่าจะเป็นประเทศที่มีเทพเจ้าเยอะที่สุด คือพอคนไม่มีที่พึ่ง หรือไม่เข้าใจสัจจะ คือเข้าใจก็เข้าใจจริงๆ นะ เพราะระบบวรรณะส่วนหนึ่ง เป็นตัวควบคุมให้คนทั้งหลาย บางทีก็ไม่สามารถเข้าถึงสัจธรรมได้ อย่างพระธรรมคำสอน หรือคัมภีร์พราหมณ์ก็จะเข้าถึงแต่พราหมณ์ คนล่างๆ ไม่มีโอกาสได้ศึกษาเรียนรู้ทีนี้พอไม่ได้ศึกษา ไม่ได้เรียนรู้ ก็จะอยู่กับวัฒนธรรมความเชื่อที่มาจากบรรพบุรุษ จากพ่อ จากแม่ ปู่ ย่า ตา ทวด นับถือตามความรู้สึกแต่ไม่ได้มีเหตุผลอะไร หรือบางทีเหตุผลนี่ก็ไม่ค่อยได้ใช้ เพราะว่าเขาไม่ได้ส่งเสริมให้ใช้เหตุผล แต่เป็นความรู้สึก ความเคารพ ความศรัทธา ตามปกติแล้วในอินเดียก็มีเรื่องให้ชวนนึกชวนคิดหลายอย่าง เรื่องศักดิ์สิทธิ์ เรื่องอิทธิฤทธิ์ปฏิหาริย์ เรื่องธรรมชาติ อย่างเราเกิดมานี่เราเห็นนักบวช นักพรต เห็นประเพณีพิธีกรรมที่เขาทำ แบบที่พ่อแม่เราพาไปดู พาไปเรียนรู้ ไปพบไปเห็นเท่าที่จะเป็นไปได้ เขา

พาไปดูอันนั้นปุ๊บ เขาก็ให้ความเคารพ เขาศรัทธามากอยู่แล้ว บางอย่างอัศจรรย์เกินกว่าที่เราจะคิดออก สิ่งปลูกสร้าง พวกอะไรต่างๆ ประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ มันเหมือนควบคุมความคิดความเห็นของเรา การใฝ่รู้ใฝ่เห็นก็ถูกหยุดอยู่ตรงนั้น

ดังนั้นก็ไม่มีอะไรดีกว่าการสยบยอมอยู่กับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี นั้นการนับถือศาสนาดั้งเดิม ความเชื่อแบบเดิมๆ เป็นมรดกตกทอดที่ไม่สามารถที่จะหลบเลี่ยงได้ พระพุทธเจ้าหรือเจ้าชายสิทธัตถะถือว่าเป็นเอกบุรุษ เป็นอัจฉริยะที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรค วัฒนธรรมประเพณี ความรู้สึกนึกคิด แม้กระทั่งกามคุณทั้งหลาย หลุดออกมาได้ ลำพังประเพณีพิธีกรรมก็หนักแล้วนะ ยังจะมาเรื่องกามคุณความสุข เพราะว่าพระองค์นี่เสวยชาติเป็นกษัตริย์ คืออีกไม่กี่วันก็จะได้เป็นกษัตริย์แล้ว เป็นโอรสของกษัตริย์ซึ่งมีคนเดียวที่พร้อมจะครองราชย์ มีสติปัญญาเพียบพร้อม แต่ก็ถือว่าเป็นความโชคดีของพวกเราทั้งหลายที่พระองค์ไม่ยอมอยู่กับสติปัญญาที่ดีแล้วเอาไปใช้ทางโลก ท่านไม่หยุดอยู่แค่นั้น ท่านยังไปแสวงหาสิ่งที่มันเป็นปัญญาของมนุษย์ ของคนคนหนึ่งที่จะพึงได้พึงถึง ของการเกิดมาเป็นมนุษย์นี่ นั่นคือท่านแสวงหาสัจธรรม แล้วท่านก็พบกับสัจธรรมจริงๆ จนกระทั่งว่าเป็นมรดกตกทอดมาถึงพวกเรา

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



สมมุติ

เกิดแก่ตาย สลายร่าง อำพรางสัจจ์
หาสมบัติ เพียรสร้างงาน พาลเป็นหลง
เรียนเขียนอ่าน นานไฉน ไม่ปลดปลง
สมมุติคง บงการจิต ปิดสัจธรรม ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >


ข้ามห้วงน้ำ

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว พระพุทธเจ้าเป็น ผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอย่างกับห้วงมหรรณพ เหมือนน้ำ ใครอยากกินก็ได้ อยากดื่มก็ได้ ในขณะเดียวกันท่านพาเราข้ามห้วงมหรรณพ ใครกล้าข้ามความคิด ความคิดนำมาซึ่งรัก โลภ โกรธ หลง ความปรุงความแต่ง

แต่เมื่อเราเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วมันจะเป็นความคิดที่บริสุทธิ์ ความคิดที่ไม่ได้เจือด้วยกิเลสตัณหา รัก โลภ โกรธ หลง ...มันสะอาด มันไม่มีอัตตาตัวตนแฝง มันเป็นความรู้สึกที่มันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นกับจิตเรา พระพุทธเจ้านี่นำสิ่งเหล่านี้มาสอนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เที่ยวไปตามคามนิคมน้อยใหญ่ อยากให้เขาเข้าถึงพรหมจรรย์ ซึ่งก็เป็นผล สมัยโน้นคนก็เข้าถึงพรหมจรรย์ของตัวเองได้ ไม่ต้องเปลี่ยนอาชีพ ไม่ต้องเปลี่ยนสาขา ไม่ต้องเป็นนักพรต นักบวช ไม่ต้องอะไร แต่ฟังให้เข้าใจ เงี่ยโสตประสาทฟัง ฟังแล้วก็น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ หรือไม่ก็พินิจพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



คืนสู่ธรรมชาติ I ๑

เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตเราปกติ เราอย่าประมาทว่าความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นกับชีวิตนี้ เวลามันทุกข์แล้วเจียนตายนะ สิ่งที่เราควรทำก็คือ รีบขวนขวายอยู่กับปัจจุบันธรรม พยายามวางอดีต อนาคต วางภพ วางชาติ วางอัตตาตัวตน เจริญสติให้มันตั้งมั่นให้ได้ หลายๆ ครอบครัวนะที่ว่ามีความสุขนี่ จริงๆ เขาไม่รู้ว่าความสุขความทุกข์เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมา มันไม่ได้มีความจริง และเขาไม่เรียนรู้ภาพของความสุขในวงแคบหรือวงลึก ว่าความสุขหรือความทุกข์นี่มันเกิดมาจากการยินดีการพอใจในรูปกายนี้ มันยินดีในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขาร ในวิญญาณ เราปรุงขึ้นมา เราก็รู้สึกว่าเรามีเราเป็น หลังจากนั้นก็จะมีความรู้สึกว่าเราก็ยังมีอย่างอื่นนะ

อยากให้คนอื่นเห็นเราว่าเป็นแบบนั้น เรารักตัวเอง เราทำดีจังนะนี่ เราก็อยากให้พ่อแม่ อยากให้คนรักรักเรา อยากให้ลูกรักเรา อยากให้สังคมรักเรา ส่วนมากเราทำความดีความงาม ทำโน่นทำนี่ ทำอะไรก็ตาม เรากำลังสร้างอัตตาสร้างตัวตน อยากให้คนเห็น ถ้า

เขาไม่เห็นล่ะ เขาปฏิเสธล่ะ เราทุกข์นะ ฉะนั้นทำทุกอย่างในแต่ละวัน แต่ละเวลา เราทำเพื่อธรรมะ ทำคืนให้กับธรรมชาติ เราอย่าไปยึดเอา อย่าไปสร้างความหวังอะไรกับใคร เพราะความหวังมันทำให้เป็นทุกข์นะ เราอย่ากินความหวัง อย่ากิน*มโนสัญเจตนาหาร* อย่ากินความหวัง อย่ากินความคิด อย่าอยู่กับความสุขที่จอมปลอมในแต่ละวัน แต่พยายามฝึกสติเรียนรู้ความจริงจากกายจากจิตนี้ให้มั่นคง รู้ความจริงมันให้ได้ สุขเกิดจากอะไร ทุกข์เกิดจากอะไร เรียนรู้จนถึงขั้นเห็นความจริงในอริยสัจ

เห็นความจริงอย่างที่พระอริยเจ้าท่านเห็น อย่างเราเห็นความทุกข์นี่มันเริ่มมาจากไหน เราแก้ทุกข์ได้กี่อันแล้ว ทุกข์เกิดจากอะไร จากความคิด ความอยาก จากรูป จากเวทนา จากสัญญา จากสังขาร จากวิญญาณ จากความยินดีพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สุดท้ายกลายเป็นความยึดติดผูกมัดเราเอาไว้เป็นอุปาทาน อย่างอุปาทานมากๆ ที่ตัดยากคือลูก ผัว เมีย อย่างนี้ ทรัพย์สมบัติ สิ่งเหล่านี้มันไม่มีนะ เราสังเกตดูสิ เวลาคนปฏิบัติธรรมทำสมาธิได้อารมณ์ดีๆ สามารถต่อสู้กับความทุกข์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตของเราเอง จนกระทั่งเราสู่ภาวะปรมัตถ์ สบาย กินก็ได้ ไม่กินก็ได้ ความรู้สึกเรานะ นอนยังไงก็ได้ นั่งยังไงก็ได้ อยู่กับใครก็ได้ อยู่คนเดียวก็ได้ อยู่กับหลายคนก็ได้ เพราะเราสามารถอยู่กับปัจจุบันเป็น เราจะรู้สึกว่าชีวิตพอมันเป็นของคู่นี่ทุกข์มหันต์นะ ชีวิตที่มีความผูกพันกับคนอื่น ชีวิตที่เราตั้งตัวไว้ในฐานะเป็นที่รักของใคร เราจะรู้สึกว่าเราเป็นทุกข์ แล้วจิตอยู่ในฐานะที่เห็นว่ายังมีคนนั้นคนนี้ ยังมีใครคนไหนเป็นที่รักของเรานี่ เราก็ยังทุกข์อยู่ดี มันยึดติดเพราะอะไร ...ละรัก ละชังให้ได้ ละโลภโกรธ หลงให้ได้ พยายามถอนตัวเองจากความรู้สึกว่าเป็นอันนี้ให้ได้ หลายๆ คนนะ บอกทำใจได้ ไม่มีปัญหาอย่างโน้นอย่างนี้ แต่พอเวลา

มันเกิดปัญหาเรามั่นใจมั้ยว่าสติสัมปชัญญะที่เราฝึกมา ที่เราเรียนรู้ธรรมะ เราเข้าใจว่าธรรมะคือความไม่มีอะไรนี่ เราทำได้หรือยังว่ามันไม่มีอะไร (ถ้า) เวลามันมีปรากฏขึ้นกับจิตนี้เราทำใจไม่ได้ เราจะทุกข์ เราจะทรมาน รักมาก ชังมากนะ ดังนั้นสิ่งที่พึงทำให้ได้ก่อนที่ทุกข์ภัยนั้นจะมาเยี่ยมเยียนเรามากกว่าที่เป็นอยู่ คือทำให้มันปล่อยวางให้ได้ ถ้าเราไม่เมากายนี้ เราก็จะไม่เมากายอื่น ไม่เมารูปนี้ ก็ไม่เมารูปอื่น

ปฏิบัติธรรมก็คือพยายามให้จิตกับกาย อยู่ในภาวะที่พึงประสงค์ คือให้มันแมตช์กันตลอด ไม่ว่าจะไปไหนอยู่อย่างไร เพื่ออะไร ...เพื่อให้มันเกิดดวงตาสว่าง เกิดตาทิพย์ขึ้นมา เห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่ากายก็คืออันนี้ รูปคืออันนี้ ไม่ใช่จะเป็นที่รักที่พอใจของเรานะ มันเป็นแค่สักว่าธาตุที่มันเปลี่ยนแปลงไป สติเรามั่นคงจนกระทั่งมันคืนสู่ธรรมชาติมัน ตากระทบรูป อ้าว อยู่แค่นั้น รูปธาตุก็คือรูปธาตุ จักขุธาตุก็คือจักขุธาตุ หูกระทบเสียงอย่างนี้ โสตธาตุก็อยู่แค่นี้ เสียงก็อยู่แค่นั้นนะ มันไม่เอามาปรุงแต่งว่าคนนี้ดีไม่ดีเสียงอะไรยังไง

จากเมื่อก่อนเราจะชอบนะ ใครพูดอะไรเรื่องเรา หรือพรรคพวกของเรา เขานินทามั้ย เขาว่าร้ายมั้ย มันอยากฟังน่ะ เรื่องอะไรที่เราชอบ เรื่องศาสนา เรื่องการเมือง เรื่องการเสริมความสวยความงาม เรื่องความรู้ เรื่องอะไรต่างๆ จิตเรามันจะวิ่งเข้าไปทันทีแต่ตอนนี้มันฝึกจนกระทั่งมันคืนสู่ธรรมชาติมันให้ได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

คืนสู่ธรรมชาติ | ๒

วันๆ หนึ่งไม่มีความเร่าร้อนที่จะอยากกินอันนั้น อยากดื่มอันนี้ บางทีก็หิวนะ หิวก็เรียนรู้วิธีดับความหิวเอง ลองดูสิ โดยที่ไม่ต้องวิ่งหา กายไหวมั้ย อยู่กับความร้อนความหนาว อยู่กับความเป็นธรรมชาติที่ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องมีเครื่องบำรุงบำเรออะไรมากมาย การหลับการนอนเชื่อมั้ยว่าหลับนอนโดยธรรมชาติธรรมดา นอกจากนั้นเวลาโรคภัยไข้เจ็บปรากฏขึ้นกับกายกับสังขารนี่ เรามั่นใจมั้ยว่าเราสามารถดูมันเฉยๆ ได้ คืนมันให้กับธรรมชาติที่มันเป็นได้ อยู่กับโรคแบบใจไม่ได้เป็นโรค เรื่องร่างกายนี่ก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมันเกิดมามันก็ต้องเป็นแบบนี้แหละ ไม่เป็นวันนี้เดี๋ยวก็เป็นวันอื่น ไม่เป็นโรคนี้ เดี๋ยวก็เป็นโรคอื่น สรุปก็คือมันก็เป็นโรคกายอยู่ดี แต่เราจะเป็นทั้งข้างนอกข้างในมั้ย ข้างนอกคือเป็นโรคทางกาย ข้างในคือจิต มันก็ห่วงมันก็ยึดติด

ถ้าเราฝึกสติเยอะๆ เราเห็นกายนี้ว่าเป็นธรรมดาก็คืนแล้ว เห็นกายนี้ ในอนาคตของกายเป็นยังไง เราดูมันจนสุดเลย มันมีความเปลี่ยนแปลง มีความเน่าเปื่อย มีความสลายหายไป มีความผุพัง กายนี้ไม่ตั้งอยู่นาน ดำรงอยู่ได้สักพักเดี๋ยวก็เสื่อม มันไม่เที่ยง ถ้ามันปราศจากวิญญาณ คือความรับรู้-ความรู้สึกเมื่อใด มันก็เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน นอนทับถมซึ่งแผ่นดิน คือไม่ได้มีอะไร ไม่ได้มีวิเศษอะไร *วิญญาณ*คือการรับรู้ความรู้สึกทั้งหลาย มันดับ มันสลาย มันหายไปแล้ว

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ท่านบอกว่าถ้าสติเราดีๆ ตัววิญญาณขันธ์ ความยึดความถือว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เวลาผัสสะมันจะไม่ทำงาน วิญญาณมันดับ คือกระทบก็ธรรมดา จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ มโนวิญญาณ บางทีท่านเรียกว่าธาตุ ธาตุ ๑๘ ตาคู่กับรูปเวลาผัสสะแล้วมันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ชอบ-ไม่ชอบ-บางทีมันก็เฉย ถ้ามันเฉยได้แบบมีปัญญาเขาเรียกวิญญาณมันดับ มันเหมือนกันเลย หู จมูก ลิ้น กายใจ รวมแล้วก็คือมันเป็นวิญญาณธาตุทำงานเฉยๆ

ทีนี้วิญญาณอันนี้เราจะประกอบด้วยสติสัมปชัญญะหรือปัญญา หรือเราจะมีการรับรู้ผัสสะอย่างมิจฉาทิฏฐิ เป็นกิเลส เป็นตัณหา ถ้าเป็นตัณหาเป็นอกุศลแน่นอนมันต้องทุกข์ ถ้าเป็นกุศลแต่มันไม่เพียงพอต่อการดับทุกข์ มันก็ทุกข์เหมือนเดิมนะ มันจะไม่พ้นทุกข์มันไม่สลาย (ที่) ว่าสิ่งนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่เขานี่ คำว่าไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่ได้ไปทำอะไรกับมันนะ เพียงแต่ว่าเวลาผัสสะมันก็ดับเองเนาะ มันไม่ใช่เรา มันไม่ได้มาเป็นเรา เวลาผัสสะปรากฏขึ้นเอ้อ มันไม่มีเขา เราไม่เคยโทษว่าเป็นเพราะคนนั้น ไม่ได้เป็นเพราะสิ่งนี้ ต่างคนต่างอยู่ ต่างจิตต่างใจ ต่างอารมณ์ ต่างรูป ทุกอย่างเป็นรูปหมดเลยเวลาผัสสะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียงสัมผัส มันกระทบกัน มันเหมือนเป็นรูป แล้วมันก็คงที่ของมันอยู่แบบนั้นน่ะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เวลาผัสสะรูปก็คือรูป ใจก็คือใจ ตาก็คือตา หูก็คือหู เสียงก็คือ เสียง มันไม่ถูกปรุงแต่งแล้ว เมื่อใดก็ตามเราสิ้นความปรุงแต่ง สิ้นสังขาร เรียกว่าเราเป็น *วิสังขาร* เมื่อไหร่ที่มันปรุงแต่ง มันหมุนไปหมุนมาด้วยอำนาจของสังสารวัฏ ความทุกข์อย่างนี้เราก็เรียกว่า วัฏสงสาร เป็นห้วงของกิเลสตัณหาที่มันไหลไปไหลมา ย้อนกลับไปกลับมา สังเกตมั้ยเราคิดถึงใครนี่ คิดถึงแล้วคิดถึงอีก มันไหลกลับไหลไปไหลมาอยู่นี่ สุดท้ายเราก็มาแต่งให้เราดี เพื่ออะไร เพื่อที่จะเป็นที่รักของคนนั้นคนนี้ไป เรากำลังยุ่งอยู่กับความทุกข์นะ ซึ่งมันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะคนที่มีความรัก เรื่องความเป็นของคู่ เป็นคนคู่ อยู่ด้วยกันเป็นคู่ผัวเมียนี่อันนี้อันตรายมาก อันตรายอันเกิดจากทุกข์นี่ ถ้าเราไม่คืนเขาออกไปให้มันอยู่ใครอยู่มัน ไม่คืนรูป รส กลิ่น เสียงออกไป ไม่คืนความหลงผิดนี้ออกไปอะไรต่างๆ อยู่แต่แบบของเรา ก็คือกายอยู่แต่กาย อยู่แต่รูป รสอยู่กับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยธรรมชาติ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็เสื่อมโดยธรรมชาติอยู่นี่ ถ้าเราทำใจสิ่งนี้ไม่ได้ แน่นอนว่าสติที่เราฝึกมามันไม่เพียงพอต่อการดับทุกข์ ไม่เพียงพอที่จะกลับคืนสู่ธรรมชาติได้ เราก็จะหลงภาพมายาที่เป็นการปรุงแต่งด้วยอารมณ์ ด้วยบุคคล ด้วยสิ่งของ ด้วยมิจฉาทิฏฐิ ด้วยอวิชชา อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็จะทุกข์แล้วทุกข์อีก ยังไม่ทุกข์เท่านี้นะมันทรมานด้วย วันนี้ทุกข์เท่านี้ อีกหน่อยล่ะ เราแก่กว่านี้ละ เราเจ็บกว่านี้ เราตายกว่านี้ อายุถ้าเยอะยิ่งทุกข์เยอะ ทุกข์ไม่รู้กี่แสนกี่ล้านรอบโน่นแหละ งั้นถ้าบุคคลไหนไม่ประสงค์ที่จะเป็นทุกข์ รีบฝึกสติสัมปชัญญะให้มากพอต่อการกลับคืนสู่ธรรมชาติตัวเองให้ได้ ○



คืนสู่ธรรมชาติ | ๔

จิตมันสิ้นน้ำย้อม อารมณ์ตัณหาที่จะมาย้อมเวลาผัสสะ ย้อมมัน ให้เกิดอารมณ์ นี่ราคะนะ กำหนัดนะ โทสะนะ อันนี้ของเรานะ อันนี้ของเขานี่ มันคลายไปแล้ว มันหายไป มันไม่มี นี่เขาเรียกว่าเรากลับคืนสู่ธรรมชาติ เราไม่เอาอะไรสักอย่างให้มัน ไม่ยึดไม่ถือ ไม่มีไม่เป็น แต่ก่อนจะถึงภาวะเหล่านั้นความเพียรต้องมากพอที่จะไม่ให้หลงรูปอันนี้ให้ได้ ความเพียรต้องมากพอที่จะไม่หลงผัสสะ ความเพียรต้องมากพอที่ไม่หลงเวทนา ความเพียรมากพอที่จะทำให้เกิดตาทิพย์หูทิพย์ขึ้นมา จนมีพลังสติสัมปชัญญะมากพอที่จะสลายอัตตานี้ให้ได้ มันเหมือนกับเราตีหิน เราจะตีกี่ครั้งก็ตาม ตีไปเรื่อยๆ ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้งก็จำเป็นล่ะ ต้องทุบมันไปเรื่อยๆ เพราะเรายังไม่ได้ค้อนวิเศษ

เมื่อใดก็ตามที่สติสัมปชัญญะเราโตมากพอ เป็นค้อนวิเศษ เราสามารถทุบอัตตาเราได้ ดับอัตตาเราได้ จนกระทั่งว่าอัตตามันแตก อัตตามันสลายหายไป ทุกอย่างมันคืนสู่ธรรมชาติ วัดตรงที่ว่าผัสสะแล้วอยู่ใครอยู่มันเลย มันไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้มันเกิดอารมณ์ เกิดอะไรขึ้นมาเลย เขาเรียกว่าตัณหามันเหือดแห้ง ตัณหาที่เป็นตัวย้อมใจมันเหือดแห้ง ตัณหามันไหลกลับคืนสู่ธรรมชาติมันแล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ฝึกปฏิบัติเหมือนหัดขับรถ

เหมือนคนขับรถเป็นนี่แหละ เราแนะไปทางนั้นทางนี้แล้วเขา ขี่ไปเลย แต่คนยังขับไม่เป็นบอกเขาก็ไปไม่ได้ ต้องไปจับมือจับตีน ทำก่อน ฝึกก่อนแล้วเขาค่อยไปได้ คนมีกำลัง มีพละกำลัง มีศรัทธา มีวิริยะ มีอะไรอยู่แล้ว มันก็เหมือน (บอกว่า) เอ้าไปทางนั้นนะ ทำอย่างนี้นะ มันก็ไปได้ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

จุติ

เราสังเกตดูว่าจิตเรามันเคลื่อนจากเดิมมั้ย *จุติ* นี่เขาเรียกว่า เคลื่อน มันเคลื่อนออกจากฐานเดิมมั้ย

ความคิดความอ่าน ความเข้าใจ สติปัญญา มันเคลื่อนจากเดิมมั้ย หรือยังเป็นเดิมๆ อยู่ เป็นปุถุชน หนามันก็หนาอยู่ ง่วงนี่ก็ตอกมันเป็นหลายสิบวันก็ไม่ออก นี่เขาเรียกว่าปุถุชน ..ความคิดนี่เอ้ ทำไมมันไม่ออกสักที มันไม่หลุดสักที เรื่องเดิมๆ นี่ มันน่าจะหลุดแล้วนะ มันไม่ออก นั่นแหละปุถุชน มันหนา

ถ้ามันเคลื่อนจากภาวะปุถุชน ยิ่งถ้าเคลื่อนจากโคตรความเป็นคนปกตินี่เขาเรียกว่า *โคตรภูญาณ* มีญาณมีความรู้ที่มันหลุดออกจากความเป็นปุถุชนไปสู่อริยะนี่ นั่นถึงจะปลอดภัย ถ้าไม่เป็นแบบนั้นก็ไม่ปลอดภัยนะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



“

ชีวิตที่ราบรื่น
ต้องกลมกลืนกับสัจธรรม
ไม่ขัดแย้งกับอริยสัจ
และธรรมทั้งปวง

”



ภาคที่ ๒



ดูกาย

***กายคตาสติ* คือสติที่เป็นไปในกาย ในสติปัฏฐานหรือใน** กายคตาสติสูตรนี่เขาพูดถึงเรื่องการระลึกรู้ หรือการดู การพิจารณากาย การดูอาการกาย ที่เป็นส่วนละเอียดๆ หน่อย หมายถึงลมหายใจ ลมหายใจก็เป็นอาการกายที่เรียกว่า กายคตาสติ เป็นอานาปานสติ คือสติที่ระลึกรู้อาการของลมหายใจ ซึ่งก็แตกแยกย่อยไป อย่างเราดูลมหายใจบางทีก็มีคำบริกรรมเข้าไปด้วย พุทโธ, พองหนอ-ยุบหนอ อย่างนี้ สัมมาอะระหัง อะไรก็ว่าไป หรือนับ ๑...๒...๓...๔...๕... คือเอาบัญญัติเข้ามาเกี่ยวข้องแทนที่จะดูความรู้สึกเฉยๆ ที่อยู่กับลมหายใจ ให้สติอยู่กับลมหายใจเรียกว่าอานาปานสติ หรือเรียกสติภาวนา

ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเพื่ออะไร เพื่อจะให้สติเราอยู่กับตัว สูตรมันก็ง่ายๆ ให้สติมันอยู่กับตัวเองแต่ไม่รู้จะผูกไว้ตรงไหนในกายนี่ เอ้อ ผูกไว้กับลมหายใจมันเหมือนง่าย เราไม่ต้องเคลื่อนไหวไปมาอะไรมากมาย นั่งระลึกรู้เฝ้าดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แค่นี้ก็น่าจะพอ แต่มันมีพัฒนาการของมัน

ถ้าระลึกรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องนานเข้า พอสติมันเจริญเติบโตขึ้นในช่วงที่มันจะเป็นสัมปชัญญะ หรือเป็นสมาธิ มันก็จะเกิดรู้อิริยาบถอื่นเข้าไปด้วย เขาเรียกว่าสติมันใหญ่ขึ้น พอมันเป็นมหาสตินี่นอกจากมันจะระลึกรู้อิริยาบถอย่างอื่น ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว กะพริบตา หายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย มันไปไกลกว่านั้น เวลาระลึกรู้มากขึ้นสามารถเห็นอสุภะ เห็นความไม่งาม เห็นอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล ความปฏิกูลของร่างกาย เห็นความเป็นอสุภะ เห็นอิริยาบถใหญ่ เห็นอิริยาบถย่อย เห็นจนกระทั่งว่ามันเกิดความแจ่มแจ้งขึ้นในตัวเราเอง ในกาย ที่เรียกว่า *สักกายทิฏฐิ* ความเห็นเป็นตัวเป็นตนของเราเอง อัตตานี่ เวลาสติสัมปชัญญะมันเกิดขึ้นแบบนี้เขาเรียกว่าเกิดปัญญาในระดับแรก เบื้องต้น ทำให้เราเข้าใจ ทำให้แจ่มแจ้ง ทำให้เกิดรู้ขึ้นมาว่ากายนี้มันไม่ใช่เรา

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

จิตเข้าสู่ระบบ

หลักการปฏิบัตินี่ไม่มีอะไร เพียงแต่ว่าเราทำจริงๆ เท่านั้นเอง เราสอนกันง่ายๆ อ้าว สติคืออะไร คือความรู้สึกตัว ถามว่าความรู้สึกตัวนี่มีทุกคนมั้ย มีทุกคน แต่มันไม่ได้เข้าสู่ระบบ เข้าสู่ระบบนี่มันจะเพาะ ผสมอะไรกันบ้าง สติความรู้สึกตัวมันจะต้องผสมด้วยศรัทธานะ คุณต้องศรัทธาเต็มที่อย่าหวั่นไหว อย่าหวั่นไหวที่จะรู้สึกตัว เวลามันเจ็บมันปวดอย่าไปสนใจมัน ให้มันรู้สึกตัวเฉยๆ มันเมื่อย มันหิว รู้เฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ ต้องมีขันติ เขาเรียกมีศรัทธา มีวิริยะ มีความพากเพียรอย่างเต็มที่ เวลาไปเจอปัญหาอันโน้นอันนี้ขึ้นมานี่คุณต้องเฉยกับมันให้ได้ เฉยเพื่ออะไร เฉยเพื่อจะรู้สึกตัวอันนี้ เราจะให้สติเรามีกำลังแกร่ง มีกำลังกล้า จนกระทั่งสามารถเป็นสภาวะรู้ตื่นเบิกบานขึ้นมาให้ได้ ทุกคนมี แต่เราเอามาใส่ที่เพาะโดยมีวิศวกร มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำว่าจะเพาะยังไง ตัวสตินี่

สติมีทุกคน มานี่เราไม่ได้ยุ่งกับเรื่องกรรมเก่าของใครของมันนะ ใครมีกรรมอะไรก็ทิ้งไว้ ไม่เป็นไร มาเริ่มต้นที่นี่ เริ่มตั้งแต่นี้ต่อไปเราไม่ทำกรรมอันนี้ แต่เราจะเจริญสติต่อเนื่องเพื่ออะไร เพื่อให้มันเกิดการเห็นแจ้ง ให้เข้าใจเรื่องราวของชีวิตเข้าใจเรื่องของความเป็นทุกข์ ความเป็นสุข หรือความเข้าใจว่า เราเป็นเรา มันจริงหรือเปล่า เราคือใคร มายังไง

ความรู้ที่ว่าเราเกิดจากพ่อจากแม่ ผู้ให้กำเนิดเรา ความเข้าใจแบบนี้มันเข้าใจแบบโลกๆ คุณเกิดวันที่เท่าไร วันที่ ๑๕ เดือนกันยายน มันเข้าใจแบบโลกๆ อันนี้ แต่เขาต้องการให้เกิดความเข้าใจแบบรู้แจ้ง สว่างขึ้นมา คือความเข้าใจมันจะต่างกับที่เราจำมา จากพ่อจากแม่ จากทะเบียนบ้าน ความรู้แบบนี้แหละเขาเรียกว่าความรู้แบบอริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐที่คนทุกคนควรจะรู้ที่เกิดมานี่ แต่ว่าถ้าถามว่ามันยากมั้ย มันยากนะ ถ้ามันไม่ยากเหรอ คนเขาก็เข้าถึงธรรมนี้กันหมดแล้ว มันยากเพราะอะไร คนต้องฝืนใจตัวเอง คนไหนไปสร้างนิสัยแบบไหนมา คนนั้นก็จะออกจากนิสัยตัวเองเพื่อจะมารู้สึกตัวนี่มันยากมาก

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



เพียรให้สุดทาง

เห็นความเกิดความดับของทุกข์ทั้งหลาย นั่นแสดงว่าเป็นคนที่ได้อารมณ์กรรมฐานอยู่ตลอดเวลา กรรมฐานหมายความว่าที่ตั้งของการกระทำกรรม แปลว่าการกระทำฐาน แปลว่าที่ตั้ง กรรมฐานก็คือที่ตั้งของจิต ที่ตั้งของการปฏิบัติ การบำเพ็ญเพียรทางจิต นั่นก็คือตั้งอยู่ในความว่าง อยู่ในความสงบสงัด จิตมันเข้าสู่สภาพที่ไม่มีอะไรมาปรุงแต่ง มันสุขเราก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา เห็นมัน แล้วก็ดับไป

วันๆ หนึ่งเราก็จะอยู่กับความเพียร เพียรจนกว่าจะร่ำรวยเป็นเศรษฐีธรรมที่ไม่ต้องปฏิบัติอีกแล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ระลึกรู้

ระลึกรู้ จุดไฟให้ติด จุดไฟให้มันติด พอจุดไฟติด อวิชชา ตัณหา อุปาทานอะไรต่างๆ ที่เป็นกิเลสมันจะละลายหายไปเอง มลายหายไปโดยเราไม่รู้นะว่ามันหายไปได้ยังไง คือถ้าอันนี้จุดไฟสว่าง มืดมันก็ต้องหายไปโดยธรรมชาติ มันเป็นธรรมชาติที่ท่านเอามาแสดงให้เรารู้

เพราะฉะนั้นถามว่าเวลาอยู่ในที่มืดแล้วเราจุดไฟนี่ เวลาจุดไฟขึ้นมาความมืดหายไปได้ยังไง ความสว่างมาเนาะ มันสว่างความมืดมันก็หายไปเป็นธรรมชาติมัน ใจอันนี้ก็เหมือนกันนะ ใจเรานี่เวลาเราทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ถ้ามันถึงขณะถึงที่มันสว่างขึ้นมา อารมณ์กุศล-อกุศลที่อยู่ในใจมันก็ดับหายไปเองโดยธรรมชาติมัน หายไปเองโดยที่ไม่ต้องนึกต้องคิดนะ สักแต่ว่ารู้ ดูมันเฉยๆ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เห็นตอนไหนทิ้งเลย

หลายคนชอบมาถามว่าฟุ้งซ่านนะวันนี้
ฟุ้งซ่านก็ช่างมันเถอะ เดี๋ยววันใหม่ก็มี
ลืมมันไปซะ เอาใหม่ อย่าไปจมอยู่กับอดีต
อดีตคืออดีตแหละ มันไม่สามารถที่จะเป็น (ปัจจุบัน) ได้
แต่เราหอบอดีตมาด้วย
โอ๊ย ตายละ เห็นตอนไหนทิ้งเลย ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ข้ามนิวรณ์ให้ได้

เพียรข้ามนิวรณ์ให้ได้ ข้ามนิวรณ์ ก็ชาตินี้ มีความสว่างได้เหมือนกัน ข้ามง่วงก็สว่าง ข้ามความคิดก็สว่าง ข้ามความปรุงแต่งอะไรต่างๆ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันอยู่กลุ่มเดียวกันกับความคิด ถ้าเราเจริญสติเดี๋ยวมันสว่าง หลุดออกไปเอง เพราะมันสมมุติเรื่องขึ้นมา มันหาเรื่องนั้นเรื่องนี้มาประกอบกัน แล้วก็เป็นเราเป็นเขาขึ้นมาเฉยๆ พอเราสว่างมันก็หาย

ท่านยังบอกว่า โอ๊ย อย่าอยู่กับมายานะ อย่าอยู่กับมายาขันธ์ หมั่นทำความเพียร หมั่นเจริญจงกรม หมั่นเฝ้าดู หมั่นศึกษา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ความคิดเหมือนละคร

ปกติเพียงรู้เฉยๆ ถ้าเรารู้ รู้ตัวนะ รู้ตัวเฉยๆ มันก็ดับหายแล้ว เขย่าหน่อยๆ มันก็ตื่นตัว มันก็หนีไปเองแหละ บางทีเหมือนมันเล่นละครนะ ความคิดนี่เหมือนมันเล่นละคร ร่างกายเหมือนเล่นละคร ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเล่นละคร มันแปรเปลี่ยนตลอด สามวันดี สี่วันเปลี่ยน เดี๋ยวคิดดี เดี๋ยวคิดไม่ดี จิตมันจะเป็นอย่างนั้นนะ แต่เราก็พยายามรู้ว่านี่คือมายา มายานะ ไม่ใช่ความจริง ตั้งมั่นสักหน่อยปลุกศรัทธา ศรัทธาให้เรามีเยอะๆ ให้มันมั่นคงขึ้นมา เพียรรู้ ดูมันต่อเนื่องดีๆ สุดท้ายเดี๋ยวมันก็คลายหายไป มันก็เป็นความว่าง เป็นความสว่าง ความโล่ง เพราะจริงๆ มันไม่ได้มีอะไร แล้วก็พยายามทำให้มันมีสมาธิที่ถาวร เพื่อให้เกิดปัญญาแทงทะลุสมมุติที่อยู่ลึกๆ ได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

รู้ให้ทัน ดับให้ได้ สลายให้เป็น

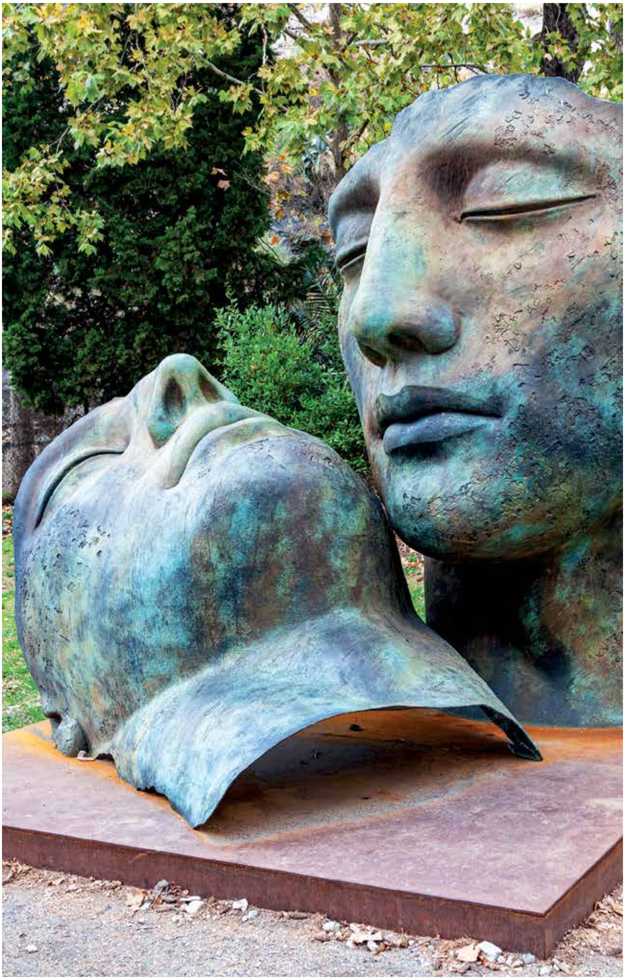
ให้รู้ตัวเฉยๆ รู้เฉยๆ รู้ตัวกายและรู้ตัวจิต เราคิดว่า เราติดกายนี่ติดอันไหน ฝืนมันให้ได้ อดทนมันให้ได้ ละมันให้ได้ ประหารมันให้ได้ รู้ตัวจิตล่ะ จิตเรามันติดอันไหน ติดอารมณ์ไหนที่มันยังข้องอยู่ รู้ให้ทัน ดับให้ได้ สลายให้เป็น

แค่นี้ ทำทุกวันๆ ตัวไหนมันยังออกมาอยู่ เขาเรียกว่าละตัวตน อัตตาคือตัวตน มันยังมีตัวคิดมั้ย ตัวอยากมันหลอย* ออกมานี่ ตัวไหนออกมาดับมันไปเรื่อยๆ ○

---

* หลอย เป็นภาษาอีสาน แปลว่า แอบฉวยเอาไป

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



เปลี่ยนอารมณ์

อุปาทานมันไม่ใช่เป็นเลยทีเดียวนะ แต่มันก็จะป้วนเปี้ยนอยู่ ใกล้ๆ ชีวิตเรา ไปๆ มาๆ เราก็หลงวูบเข้าไป สักพักเราก็ออกมาอยู่กับอารมณ์ดีๆ บ้าง อารมณ์ปกติบ้าง แต่พอเผลอทีไรมันวูบเข้าไปในอุปาทาน อาการเปลี่ยนอารมณ์นี่เขาเรียกว่าทำ กาลกิริยา ไม่ได้แปลว่าตายนะ เวลามันเปลี่ยนอารมณ์ มันเปลี่ยนปุ๊บไปเป็นสุข ไปเป็นทุกข์ เป็นดีเป็นชั่ว แต่ในพุทธศาสนานี่ เวลาเปลี่ยนอารมณ์ เขาอยากให้เป็นเรื่องของจิตที่มันเปลี่ยน ในขั้นตอนที่ท่านใช้คำว่า *โอปปาติกะ* โอปปาติกะหมายถึงเป็นจิตที่มันผุดขึ้น เป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องของจิตที่มันโผล่ขึ้นมาเหมือนดอกบัว ให้เราฝึกฝนสติ พัฒนาจิตของเราเองไปตามความรู้ความเข้าใจ เกิดจากการเพ่งมองอย่างต่อเนื่อง อาศัยสติสัมปชัญญะเราที่มีเป็นตัวเผา

เผาสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต จนกระทั่งว่าจิตของเราเองมีอิสระ คือเหลือแต่จิตล้วนๆ จิตที่มันโผล่ขึ้นมา จิตล้วนๆ แบบนี้เขาเรียกว่าจิตอริยะ มีสติ มันบริสุทธิ์ เราเห็น โอ้ รู้ตัวทั่วพร้อมชัดๆ มันเป็นอย่างนี้นะ รู้เฉยๆ เป็นอย่างนี้นะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ปฏิบัติอย่างท่านรู้อย่างท่าน

เรายังไม่เห็นว่าความทุกข์มันเกิดตรงไหน ดับอะไรยังไง เราดู ยังไม่รู้ ยังไม่เห็น ยังไม่เป็น นี่เราไม่ใช่นักศึกษานะนี่ เขาเรียกว่านักปฏิบัติธรรม เราถามตัวเองสิ เรามาอยู่นี่ เราเป็นนักปฏิบัติธรรมจริงมั้ย ศรัทธาเราเต็มร้อยมั้ย เราสามารถระลึกรู้ ตามรู้ตามดูที่ท่านสอนได้มั้ย ดูลมหายใจ รู้การยืน การเดิน การนั่ง การนอน รู้การคู้การเหยียดอวัยวะ รู้ทุกอิริยาบถของกายเวลามันเคลื่อนไหว หรือการไป การตื่น การหลับ การนิ่ง ไม่ใช่อยู่ในภาวะอะไรอย่างไรก็ตามนะ เราจะมีสติระลึกรู้ เราทำแบบนั้นมั้ย เราเข้าใจมั้ยที่เขาสอนนี่ เงื่อนไขของการดับความโศกเศร้าเสียใจ ความร่ำไรรำพัน ความติดอดีตอนาคต การไม่เกิดปัญญา การไม่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เขามีเงื่อนไขแบบนี้

นี่เขายังไม่ได้พูดถึงการรู้จิตว่ามันคิด-มันไม่คิดด้วยซ้ำไปนะ ในเบื้องต้นนี่แต่ว่ามันจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยของมัน เหมือนเราปลูกต้นมะม่วงปลูกผลไม้ เราไม่ได้พูดถึงมันออกดอกออกผล แต่ถ้าปลูกแบบนี้มันก็จะเกิดผลแบบนี้ เกิดลูกเกิดอะไรของมันเองโดย

ธรรมชาติ เหมือนเขาสอนเรื่องการกินยา เอ้า ยานี้กินแบบนี้นะ ถ้าเรากินยาถูก ยัดเข้าไปถูกปากแล้วดื่มน้ำเข้าไป แล้วกินไปตามเงื่อนไขว่ากินเวลาไหน กี่เม็ด ต้องซื่อตรงตามที่เขาบอก ตามทฤษฎีกินก่อนอาหารหรือหลังอาหารอย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจ เรากินตามนี้ได้ โรคมันก็หาย เพราะยานี่เขาวิจัยมาแล้ว เขาทดสอบทดลองมาแล้ว เหมือนกันน่ะ พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ผ่านการทดสอบทดลองมาแล้ว

เอหิปัสสิโก เอามาท้าพิสูจน์อันนี้ แต่ว่าต้องทำตามเงื่อนไขที่ท่านบอก กำหนดรู้เฝ้าดู ทำให้มันสมกับว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม เราไม่ใช่นักทำพิธีกรรมอะไรสักอย่างนะที่มาทำวัตรนี่ มาปฏิบัติธรรม มาศึกษาว่าในแต่ละอย่าง แต่ละขั้น แต่ละตอน เรามาศึกษามาเรียนรู้ มาฟัง ว่ามันมีเงื่อนไขหรือการสร้างเหตุปัจจัยยังไงมันถึงจะหาย

คนปฏิบัติธรรมในช่วงแรกๆ เราก็รู้จักนะอุปสรรค อย่างความง่วงความเหงานี่ที่มันมาบ่อยๆ ความฟุ้งซ่าน ความครุ่นคิดหงุดหงิดติดอารมณ์ ความวิตกกังวล มันเกิดมาจากไหน ความลังเลสงสัย ในเบื้องต้นเราลองฟังสิ ความลังเลสงสัย ก็เริ่มๆ จางๆ ไป แต่มันจะหายไปจริงๆ คือมันต้องเกิดสภาวธรรม ถ้าปฏิบัติอย่างท่าน เราก็รู้อย่างท่าน คือธรรมะของพระพุทธเจ้า ลำพังเพียงฟังเอาไม่รู้ มันไม่แจ่มแจ้ง ถ้าอยากรู้อย่างพระพุทธเจ้าก็ต้องปฏิบัติอย่างพระพุทธเจ้า ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ธรรมะนี่เขาเรียก
เอหิปัสสิโก ท้าพิสูจน์

ธรรมะนี่เขาเรียก *เอหิปัสสิโก* ท้าพิสูจน์ เป็นธรรมที่เรียกให้คนอื่นมาดู เราตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมนี่เราเรียกให้คนมาดูว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า มันดับทุกข์ยังไง มันเกิดปัญญาตอนไหน พอเรารู้แบบนี้ จุดเกิดของปริยัติ-จุดดับของปฏิเวธ มันเกิดตรงไหนนี่ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มันเกิดตอนไหน เราก็ชวนเราทั้งหลายมาทำกัน ทำกันประมาณไหน ทำเท่าที่จะพาทำนี่แหละ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



นักรบ

เราพึงทราบเป้าหมายของการมาอยู่ที่นี่ คือการมาฝึกฝนตัวเอง ฝึกเพื่อทำลายตัวเอง ถ้าจะพูดก็เหมือนทหารของพระพุทธเจ้า มาอยู่ที่นี่สวมชุดขาวปุ๊บ ใส่เสื้อครุยเข้าไป ถือว่าออกรบนะนี่ จะมาง็อกๆ แง็กๆ ไม่ได้นะ เอ้า เดินหน้าฆ่า (กิเลส) บุกเข้าไป บางคนก็โอ๊ย ยอมแพ้แล้ว

พระพุทธเจ้าท่านว่า นักรบในพระพุทธศาสนานี่บางคนมาสมัครเป็นนักรบ ได้ยินเสียงข้าศึก เสียงกลองรบ ขาอ่อนระทวยแล้ว ยอมแล้วครับ กลับบ้านดีกว่าสู้ไม่ไหวแล้ว บางคนบวชนี่เข้าสู้ศึกสงครามนะ พอไม่ไหวเขาเรียกลาศึก บวชนี่คือต้องนักสู้นะ ไม่ใช่พระแล้วมานอนอยู่นอนกินนะ ...ไม่ใช่

โยมนี่มาบวช มาเป็นนักบวช นักต่อสู้นะนี่ นักต่อสู้กิเลส ไม่ใช่จะมานอนเฉยๆ อยู่กินฟรีๆ นะ แต่มาเพื่อฝึกฝนตัวเอง ถ้าดีๆ หน่อย ถ้าโยมทะลุไปได้ รู้แจ้ง โยมก็ไปเล่าให้คนอื่นฟัง เล่าให้ลูกหลานฟังได้ว่าธรรมะมันมีจริง ดับทุกข์เป็นจริงๆ สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยฉันได้ อย่างน้อยเปลี่ยนแปลงนิสัย



ทีนี้เปลี่ยนแปลงนิสัยได้มันต้องไปเห็นอะไรที่มันดีกว่าชีวิตที่บ้าน ดีกว่านิสัยเดิมๆ ถ้าเรามาอยู่ที่นี่เราไม่เห็นอะไร มันไม่แจ้งอะไรสักอย่างขึ้นมานี่ เราจะกล้าเปลี่ยนแปลงเหรอ คนฝรั่งย้ายมาอยู่เมืองไทยเยอะนะ คนจีนเดี๋ยวนี้เขามาอยู่เพราะอะไร เขามาอยู่เพราะเห็นมันดีกว่าประเทศเขา เขาจึงมา ถ้ามันไม่ดีเขาจะมาเหรอ

เหมือนกันนะ ถ้าปฏิบัติธรรม การที่เราจะเปลี่ยนแปลงนิสัยได้มันต้องเกิดเห็นปัญญาชนิดหนึ่ง เห็นอะไรที่มันดีกว่านี้

เน้นความรู้สึกตัวที่จะก้าวข้ามไปสู่ฝั่งโน้น ถ้าข้ามไปอยู่ฝั่งโน้นได้เป็นนิพพาน แต่กิเลส ตัณหา ราคะ มันเยอะเนาะ มันจะข้ามข้ามได้มั้ย ข้ามได้ ถ้าเราสร้างญาณวิปัสสนา คือจับสติสัมปชัญญะอดทน อดกลั้น รู้สึกตัว มีขันติ มีความสงบสงัดพยายามอยู่กับปัจจุบันเรื่อยๆ มันสามารถไปได้ เราในนี้ไม่แน่นะ เราเป็นคนมีบารมีก็ได้ ถ้าตั้งใจเริ่มจากวันนี้ ○



ไตรสิกขา

ทำยังไงล่ะเราจึงจะสามารถตัดวงจรของความเป็นอัตตานี้ได้ ทำยังไงเราจึงจะตัดความเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นตัวเป็นตน ความเห็นว่าเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ ความเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา ความคิด ความจำ สังขารความปรุงแต่ง วิญญาณ การรับรู้ แบบนี้มันจึงจะไม่เข้ามาเป็นตัวตน รู้อะไร คิดอะไร จำอะไร ก็เป็นอยู่แค่นั้น เท่าที่มันเป็น ได้มั้ย มันไม่ได้ แต่พระพุทธองค์ท่าน ชี้นำบอกว่าวิธีตัดสิ่งเหล่านี้ เขาเรียกว่าสังสารวัฏ สังสารวัฏหรือ สังสารมัดนี่แหละ มันมัดเรา มันผูกเราให้อยู่ในวัฏฏะวน เราไม่ได้ ศึกษามันมาจากไหน อะไร ยังไง ปัญญาพวกนี้มันไม่ได้เกิดขึ้น แต่ พระพุทธองค์ท่านสอนวิธีตัดวงจรของสังสารวัฏ วิธีคลายปมปัญหา ความเข้าใจผิดโดยเริ่มที่ระบบการศึกษา แบบอะไรล่ะ ได้ยินหลายคน พูดนะ นักการศึกษาเขาพูดเรื่อง*ไตรสิกขา* ไตรสิกขาคือพยายาม ทำอะไรต่างๆ ศึกษาอะไร เรียนรู้อะไร ใช้ชีวิตอะไร ขอให้มันมี ไตรสิกขา พระพุทธเจ้าท่านตรัสเอาไว้

ไตรสิกขาคือขอให้มันมีศีล มีปกติ ปกติมีสมาธิ มีจิตตั้งมั่น แล้วก็มีปัญญา คนทั้งหลายทั้งปวงไม่เข้าใจ เข้าไม่ถึง แม้แต่คำว่า ปกติของพระพุทธเจ้า ขอให้มีศีลอันยิ่ง ศีลที่พระอริยเจ้าท่านรักษา อย่างนี้เราก็เริ่มไม่รู้แล้ว ไม่เป็นแล้ว ศีลเราก็มีแต่ศีล ๕ ศีล ๘ อย่างมาก เราไม่เข้าใจคำว่าศีล คำว่าปกติ ทีนี้เราปฏิบัติธรรม เห็นมั้ย เราเจริญสติ พอเจริญสติเดินตามแนวอริยมรรค สัมมาทิฏฐิก็คือ เห็นตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน เห็นว่าการเจริญสติปัฏฐานสี่ มันจะทำให้เกิดจิตตั้งมั่น แล้วเราก็สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ทำการงานพอดี ไม่ให้เป็นอุปสรรค ต่อการปฏิบัติ

เรามาปฏิบัติธรรมนี่ เจริญสติปุ๊บ เรามาเรียนรู้หลักของ ไตรสิกขาในเบื้องต้นจริงๆ ก็คือ เจริญสติ เริ่มต้นนะ แล้วเราพยายาม ให้เห็นศีล ศีลขันธ์ ศีลที่มันเกิดขึ้นในขันธ์ห้าเรานี่ ในรูปขันธ์ ใน เวทนา ในสัญญา สังขาร วิญญาณ มีศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ นี่ ให้มันปรากฏเกิดขึ้นกับจิตเรา

ศีลแปลว่าปกติ ศีลแปลว่าไม่หวั่นไหว แปลว่าเยือกเย็น เรา เยือกเย็นมั้ย เราหวั่นไหวมั้ย ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสเรามี ๓ ตัวนะ โทสะ โลภะ โมหะ ๓ ตัว กิเลสอย่างหยาบก็คือ โทสะ ถ้าเรามีศีลนี่เราดับกิเลสอย่างหยาบได้มั้ย? มันไม่ได้ เพราะ มันไม่ค่อยปกติ บางทีเวลากระทบปุ๊บเราก็กระเจิงนะ ดังนั้นเราจะมา ฝึกจิตของเราให้มันมีศีล ศีลนี่เริ่มจากไหน เริ่มจากจิต

มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา เราก็เรียนรู้นะ ภาษาของพระพุทธเจ้าท่านสอน ธรรมทั้งหลายเริ่มที่ใจก่อน *มโน ปุพฺพงฺคมา ธมฺมา* ใจก่อน ใจไปถึงก่อน มันเป็นที่ใจ เกิดที่ใจก่อน ใจรับรู้ก่อน รู้แจ้งจากใจก่อน แล้วกาย วาจา มันเป็นไปเองอย่างนี้ เราก็มาเรียนรู้ แล้วเราสามารถเห็นความปกติที่มันเกิดขึ้นจริงๆ ปกติแบบปรมัตถ์นะ ไม่ใช่ปกติแบบธรรมดาที่เราเป็นอยู่นี่นะ เห็นมั้ย เวลาเราเจริญสติ เวลาจิตมันปกติ ...โอ้โห ง่วงก็ไม่มี คิดก็ไม่มา ปรุงแต่ง รัก โลภ โกรธ หลงอะไรไม่มีเลย มันเข้ามาแล้วมันก็ล่วงไปของมันเอง? มันปกติ โอ้ ปกติ เป็นแบบนี้นะ ปกติของพระอริยเจ้าทั้งหลายเขาเป็นแบบนั้น ปกติอันนี้ ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ความหลง มีแต่ความสงบสงัด ผ่องใส เบิกบาน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



สติคือจุดร่วม ของกรรมฐานทุกรูปแบบ

สติคือจุดร่วมของกรรมฐานทุกรูปแบบ เราอาจจะกำหนดลมหายใจ กำหนดการเคลื่อนไหว กำหนดท้องพอง-ยุบ กำหนดโน่นนั่นนี่ กำหนดตามแบบที่เขาทำ แต่คือกำหนดความเคลื่อนไหวนี่แหละ อาการกายนี่พอมันตื่นตัวรู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมาได้ ทุกอย่างก็คือทำเพื่อให้มันรู้ตัวนี่แหละ แล้วเอาตัวรู้นี่คือดวงตาเห็นธรรม มาเฝ้าดูกาย ดูจิต ดูความคิด ดูอารมณ์ ดูธรรมารมณ์ทั้งหลาย แต่ถ้าไม่ระลึกรู้แบบนี้ มันก็จะหลงอยู่กับภาวะของสมถะ สมถะนี่คือเอาบัญญัติ เอาสมมุติมาเป็นอารมณ์ เพ่งรูป รส กลิ่น เสียง เพ่งไฟ แสงสี เพ่งนิมิตนั่น นิมิตนี่เขาเรียกว่าเอาบัญญัติเป็นสมมุติ (เอา) บัญญัติมาเป็นอารมณ์ แต่ไม่ดูสิ่งที่มันเกิดตามความเป็นจริง

อย่างเราดูนี่ดูทุกข์เลย ดูกาย ดูเวทนา ดูความคิด ดูอารมณ์ นี่ดูของจริงอันนี้ แต่ไม่ใช่สมมุติเอา ไม่ได้เพ่งพระพุทธรูป หรือไม่ได้คิดขึ้นมา พิจารณาคิดแบบนั้น คิดแบบนี้ คิดเอา โอ๊ย ราคะเกิดขึ้น พิจารณาเป็นซากศพ เป็นอสุภะ มันไม่เป็นให้หรอก เพราะสติมันไม่มี จิตมันยังไม่ตั้งมั่น สมาธิมันไม่พอ เราพยายามที่จะคิดหานี่มันยังไม่เป็น พอหยุดคิดเท่านั้นเอง มันก็กลับคืนมาอีก

ดังนั้น ต้องเฝ้ารู้ ระลึกรู้ ดูเรื่อยๆ จนกระทั่งว่ามันเป็นเองของมันขึ้นมา ถ้าเราทำได้ เราก็จะเป็นพุทธศาสนิกชนที่สมบูรณ์แบบ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เริ่มต้นใหม่

สมมุติว่าเราเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นเจ้าเป็นนาย รู้สึกว่ายินดีพอใจกับสถานะที่เกิดมาและถูกสมมุติว่าเป็นอะไร เราก็จะพยายามทำสิ่งนั้น เพื่ออะไร เพื่อคงความเป็นความมีไว้อยู่กับโลกนี้ให้นานแสนนาน ส่วนมากก็เป็นอย่างนั้นด้วย

เราทั้งหลายมาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร เพื่อจะมาทำงานหาเงินหาทอง เพื่อจะกลับไปเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นคนมียศถาบรรดาศักดิ์ (มี) ความสุข ความสบายต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งถามว่าผิดไหม ถ้าเข้าใจมากกว่านี้ ชีวิต มันก็ถือว่าผิด ตราบใดก็ตามที่ทางจิตเรายังวกวนอยู่ในวัฏสงสารก็จะมีความรู้สึกเป็นแบบนั้น ไม่สามารถที่จะกำหนดชะตาชีวิตได้จริงๆ ว่าชีวิตเราควรจะทำยังไง

ดังนั้นจึงมีการมาเริ่มต้นใหม่ ความเข้าใจชีวิตของเราทั้งหมด เราเริ่มต้นใหม่ เริ่มต้นที่ลบข้อมูลทั้งหมดทิ้งหมดเลย ในสิ่งที่เรามี เราเป็นนี่ เราเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เป็นใครก็ตาม เรามาเริ่มใหม่ เริ่มที่ความรู้สึกว่า ไม่ได้เป็นอะไร ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ดอกบัวอยู่กับน้ำ
แต่อยู่เหนือน้ำ



สติ สมาธิ ปัญญา ชื่อว่าพุทธะ ศาสนา พุทธศาสนาถ้ามันรวมตัว กันเมื่อไหร่นี่เหมือนอะไรล่ะ เหมือนศาลาหลังนี้ถ้าเราเอาเหล็ก เอาหิน เอาทราย เอาปูน เอาสังกะสีมารวมกันสร้างรูปแบบนี้ เรียกว่าศาลา แต่ถ้าทิ้งกองไว้ เป็นอัน มันไม่ได้เป็นศาลา ป้องกันเหลือบยุงลมแดดไม่ได้ เหมือนกันน่ะเรามาสร้างสติ อ้าวมันมีอยู่แล้ว สติเราไม่ได้มาสร้าง แต่เรามาประคองให้มันเป็นระเบียบ มาจัดกลุ่มก้อนเอามาประกอบกัน

สติประกอบกัน สมาธิประกอบกัน ปัญญา ความขยันขันแข็ง ความศรัทธา เอามารวมกันแล้วเป็นหนึ่ง เขาเรียกว่าพุทธะ มันจะเกิดการตื่น เบิกบาน แจ้งขึ้นมาเหมือนดอกบัว ศาสนาพุทธนี่

ดอกบัวมันอยู่กับโคลนตมแต่มันก็เบิกบานขึ้นมาได้ อยู่กับน้ำแต่มันอยู่เหนือน้ำได้ จิตของเรานี่มันมีสภาวะแบบนั้น ที่มันจะเหนือตัณหาได้ เหนือความอยากได้ เหนือการแก่เจ็บตายได้ มันจะไม่กลัวการแก่ ไม่กลัวการเจ็บ คือจิตกับกายมันจะอยู่คนละอันกัน

อยู่เหนือนี่หมายความว่าไม่ตาย อันนี้มันเป็นธรรมชาติของสังขารร่างกาย เกิดมามันก็เสื่อมไปโดยปกติ มันเป็นอนิจจัง แต่จิตมันอยู่เหนือได้มั้ย เหนือความแก่ เหนือความเจ็บ เหนือความตายนี่เขาเรียกว่า *โลกุตรธรรม* ไม่ใช่โลกียะ โลกียธรรมคือเกลือกกลั้วอยู่ด้วยสมมุติทั้งหลายทั้งปวง อันนี้เดี๋ยวก็แก่ เดี๋ยวก็เจ็บ เดี๋ยวก็ตาย ○



จิตทันตลอดเวลา

นักปฏิบัติธรรมหรือว่าคนทั่วๆ ไปที่เข้าใจในสัจธรรมจะไม่ทุกข์ กับความเปลี่ยนแปลง แต่ว่าจะได้แต่ประโยชน์กับสิ่งที่มันเปลี่ยนแปลง เราไม่ได้ไปฝังอยู่กับอดีตหรืออนาคต ปัจจุบันอะไรเกิดขึ้นก็เหมือนว่าจิตเรามันทันตลอดเวลา ทันเหตุ ทันกาล ทันงาน ทันคน ทันกล ทันเกม ทันทุกข์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เสียงในใจ

การฟังธรรมะที่แท้จริงคือฟังใจตัวเอง ฟังเสียงจากความสงบ ฟังเสียงจากข้างในที่มันแสดงออกมา เป็นการเห็นที่เป็น *สันทิฏฐิโก* คือเห็นได้เฉพาะตน รู้ได้เฉพาะตน การพูด การคุยให้ฟังเป็นสมมุติ เป็นคำพูด ถูกบ้างผิดบ้างตามบัญญัติ แต่ไม่ใช่สัจธรรม

(การฟังธรรมะที่แท้จริง) เป็นสภาวะที่เราต้องประจักษ์แจ้งสัจจะที่มันเกิดขึ้นเอง ในใจเรามันมีอารมณ์อะไรมันก็แสดงอารมณ์อันนั้นออกมา ถ้ามันมีความสงบมันก็แสดงความสงบให้เราฟัง ถ้ามันมีความคิดมันก็แสดงความคิดให้เราฟัง แล้วแต่ในใจเราว่ามันมีธรรมประเภทไหนอยู่ มีธรรมดีมันก็แสดงธรรมดีออกมา มีธรรมชั่วมันก็แสดงธรรมชั่วออกมาให้เรารับรู้ ดังนั้นการฟังธรรมที่แท้จริงคือฟังใจตัวเองที่มันแสดง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

มองด้านใน

สติเมื่อมองเข้ามาด้านในมันก็จะเห็นในส่วนที่เป็นปัญหา เป็นเหตุเกิดทุกข์ อย่างใครทำไม่ดีอะไรกับเราสักคนหนึ่งนี่ แทนที่เราจะยึดความรู้สึกที่เป็นปลายเหตุ ว่าเขาทำไม่ดี เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ถ้าผู้ภาวนาก็จะเป็นการดู ดูกาย ดูเวทนา ความพอใจไม่พอใจ ดูจิต ความรู้สึกนึกคิด แล้วก็เรื่องของอารมณ์ ถ้าดับความรู้สึกนึกคิดได้ ดับความปรุงแต่งได้ ก็จะเป็นอารมณ์ที่เป็นธรรมารมณ์ มันเหมือนกับการมองเข้ามาด้านใน เราก็จะเห็นว่าทุกอย่างเกิดจากจิตเราไปยึด เราไปปรุงแต่งขึ้นมาเอง มันไม่ใช่เราเป็น หรือไม่ใช่เขาเป็นนะ ไม่ใช่คนนั้นทำให้เราทุกข์ เวลาสุขก็ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราสุขนะ แต่เราเป็นของเราขึ้นมาเอง



เราสังเกตดูสิ (ทุกข์) เกิดจากเราบริหารจิตตัวเองไม่เป็น เวลามันปรุงขึ้นมา เวลารัก โลภ โกรธ หลง ปรากฏขึ้น เราไหลเข้าไปโดยไม่รู้ตัว แล้วเราก็ชอบโทษคนอื่น ขนาดเห็นก้อนทุกข์มันปรากฏอยู่ในจิตเรา ถ้าหากว่าเราไม่มีดวงตาชัดเจน เราก็จะโทษว่าเป็นเพราะคนนั้นเป็นเพราะคนนี้

ดังนั้นมันต้องเห็น เห็นเหตุเกิดทุกข์ เวลาเราทุกข์นี่มันบ่งบอกทันทีเลยว่าสติสัมปชัญญะเราอยู่ระดับไหน ถ้าเราโทษสิ่งข้างนอกเราก็จะรู้จักว่าสติสัมปชัญญะเราอยู่ระหว่างไหน โทษญาติ พี่น้องโทษสิ่งที่เราเกี่ยวข้องทำให้เกิดตัวเอง เกิดก้อนทุกข์ขึ้นมาในใจ แล้วเราไปยึดเอาก้อนทุกข์นี่เป็นตัวเรา

แต่ว่าถ้าคนสติดีขึ้นมาหน่อย เขาก็จะโทษกาย ที่เราเกิดมานี่เรามีกาย พอมีร่างกายก็เลยมีความรู้สึกนึกคิดอันโน้นอันนี้ขึ้นมาถ้าเราไม่ได้เกิดมาเราก็คงไม่ทุกข์ เป็นเพราะมีกาย ถ้าเราเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน เราก็เอาสติมาเฝ้าดูกายให้เห็นกาย เกิดความแจ่มแจ้งเกิดความเหนื่อยหน่ายคลายกำหนัด ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เจ็ดวันดับทุกข์ได้

ถ้ามันรู้มันเห็นมากๆ เข้าก็จะกลายเป็นผู้ตื่น ตื่นจากกิเลส ตื่นตระหนก แบบตกใจ เป็นที่น่ากลัวมากสิ่งที่เรายึดติด เป็นผู้รู้ตื่น แล้วมันจะเบิกบาน จิตมันจะเบิกบาน มันโปร่ง มันโล่ง อย่างน้อยๆ มาปฏิบัติที่นี่ขอให้ใจเข้าใจเรื่องรูปนาม สัมผัสกับสภาวะอาการของสติอยู่กับกายที่ชัดเจนให้ได้ เพราะนี่คือประตูไปสู่นิพพาน ประตูไปสู่สัจธรรม ขอให้มันรู้ชัด รู้จริง รู้แจ้งให้ได้ อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้แบบนี้แหละ ภายใน ๗ วัน สติปัฏฐานสูตรบอกว่า ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี คนมีปัญญามากก็ ๗ วัน คนมีปัญญาปานกลางก็ ๗ เดือน หรือไม่ก็ ๗ ปี

แต่ ๗ วันนี้ เชื่อเถอะว่าสามารถสัมผัสกับการดับทุกข์ได้ไม่มากก็น้อย หลังจากมันเกิดปัญญาที่การรู้แจ้งกายแล้ว มันเกิดการปล่อยวางกายขึ้นมา โอ้ เราจะดีใจมากเลย แล้วหลังจากนั้นจะเป็นเส้นทางให้เราเดินต่อไปได้ เราจะรู้ทันทีว่าเราจะไปทางไหนต่อไป ดูกายเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นกายแบบสัจธรรมนะ เห็นสัจธรรมคือเห็นอะไร ...มันจะเริ่มเห็นแล้ว เห็นกายเป็นทุกขัง เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา กายมีแค่นี้ สัจธรรมก็มีแค่นี้ แต่ว่าเมื่อใดก็ตามที่สติอยู่กับกาย พอมันมากขึ้นๆ สติอันนี้จะกลายเป็นปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมา ตัวเห็นแจ้งคือตัวปัญญา

ตัวปัญญาได้มาจากไหน? ...ได้มาจากการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันนี่แหละ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้


NOW
is a
GIFT



นิวรณ์

ผู้ใดก็ตามเจริญสติให้มีความถึงพร้อมด้วยความถูกต้อง เจริญสติ คือทำสติเป็นไปให้ต่อเนื่อง ถามตัวเองเลย เวลาปฏิบัติธรรมเจริญสตินี่เพื่อต่อสู้กับนิวรณธรรม ต่อสู้กับนิวรณ์ นิวรณ์มันอยู่ข้างหน้า ถ้าบอกว่าเราเป็นคนเจริญสติเวลาต่อสู้กับนิวรณ์ มันสู้กับนิวรณ์ไม่ได้ แสดงว่ามันไม่เจริญ เจริญเติบโตนี่คือจิตมันต้องสูงกว่าอารมณ์นิวรณธรรม

สติคือความระลึกรู้ สติมันไม่ลึก มันรู้ไม่ลึก รู้ตัวนี่ ระลึกรู้คือรู้ตัวลึกๆ ปกติเราเคลื่อนไหว เราทำอะไร เราจะเคยได้ยิน (ว่า) ให้มีสติระลึกรู้ ความระลึกรู้นี่เมื่อใดก็ตามที่มันสามารถรู้ตัวทั่วพร้อม สติมันเกิดการรู้ตัวทั่วพร้อม คือกะพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ นั่งทำอะไรรู้ตัวทั่วพร้อมไปหมด ขยับตรงไหนก็รู้สึกตัว หายใจเวลานอนนี่ลงไปถึงไส้ถึงปอด เหมือนลำตัวมันกลวงไปหมด กะพริบตาเฉยๆ นี่ เหมือนกลองมันกระทบกัน มันสั่นเข้าไปถึงข้างใน ถ้ามันรู้ตัวจริงๆ ขยับอะไรเล็กๆ น้อยๆ มันรู้ตัวรุนแรงมาก ภาวะที่มันรู้ตัวทั่วพร้อม ขณะแบบนั้นเหมาะกับการทำลายนิวรณ์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เจาะจิตตัวเอง



รู้อยู่ว่าตรงนี้มีน้ำ เจาะซิ ถ้าเจาะจริงๆ นี่มันเจอน้ำมั้ยตรงนี้ เจอมั้ย ...เจอ แต่ต้องเจาะทะลุไม้ลงไปโน่น ทะลุหินดินดานลงไปนู่น เจาะลงไปมันจะเจอน้ำอยู่ข้างล่าง เจอสายน้ำ ในเราทุกคนนี่มันมีสภาวธรรมนี้อยู่แล้ว แต่เราเข้าถึงมันไม่ได้ เราก็อยู่แบบเปลือกๆ อยู่ข้างนอก หัวเจาะเราคือตัวสติกำลังเจาะไป ไปเจอนั่นคิด แค่ไปเจอความคิด ไปแล้ว เจอความง่วงหลุดไปแล้วอย่างนี้ ในแต่ละคนนี่มันจะเป็นชั้น เป็นชั้น เป็นชั้น ชั้นจิตนี่ ๑.กาม เห็นไหม เราเจาะไม่ทะลุ เราติดความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง เจาะไปมันไม่ทะลุ ๒. พยาบาทหงุดหงิด ความเป็นตัวตนนี่มันขวางเอาไว้ พวกนี้เป็นเปลือก สัจธรรมอยู่ข้างใน ๓. ถีนมิทธะบางทีก็ติดแต่ง่วง ติดแต่ง่วง พอจะทำก็ง่วงอีกแล้ว อย่าลืมว่าเราทั้งหลายเราจะมา

เจาะจิตตัวเอง เจาะเข้าหาสัจธรรมในตัวเรานี่ เหมือนกับว่าคนแต่ละคนมันมีนิวรณ์ที่เด่นไม่เหมือนกัน แต่มีหมดล่ะ ๕ ตัวนี่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญ สงสัย มันมีเหมือนกัน แต่ว่าทำยังไงมันจึงจะเจาะลงไปได้ บางคนกามเยอะ บางคนก็ติดกามก็เจาะให้มันทะลุไป มันไม่มี เป็นอนัตตานะ จริงๆ เพียงแต่ว่าไฟคุณให้มันสว่างหน่อย ตัวรู้คุณให้มันเยอะๆ ถ้ามันเยอะๆ กามก็ดับหายไป พยาบาท หงุดหงิด เดี๋ยวมันก็หายไป มันไม่มี แต่มันมีเพราะอะไร เพราะเรามืด จิตมันมืด ท่านบอกว่า พอเปิดสวิตช์ ไฟสว่าง ความมืดหาย ของเรามันไม่พอจะเปิด แต่เราจะไหลเข้าไปในอารมณ์ ถีนมิทธะ ง่วงเหงา บางคนเดินจงกรมก็หลับ นั่งก็หลับ อะไรก็หลับ เจาะให้มันทะลุ ตัวหลับนี่ มันเป็นหินเป็นดิน เป็นดานอยู่นี่ แล้วแต่ว่าใครมันจะอยู่อันดับไหน อันดับหนึ่ง อันดับสอง อันดับสาม ไปเจอดินเจาะลงไปมันง่ายนะ ปฏิบัติใหม่ๆ เจอหิน หินแดงนะ หินลูกรังแบบนี้ มันก็ไม่ยากเท่าไร ผ่านลูกรังไปเดี๋ยวมาเจอศิลาแลง เจอหินดาน หินดานนี่มันยาก ถ้าทะลุหินดานลงไปเขาจึงเรียกว่าน้ำบาดาล เห็นมั้ย น้ำบาดาลนี่มันอยู่ใต้หินดานนู่นน่ะ

วิปัสสนานี่มันอยู่ใต้ตัวสงบนี้ลงไปอีก ตัวสงบนี่เป็นด่านด้วยซ้ำไป ดังนั้นมันต้องทะลุนิวรณ์ลงไปตามลำดับมัน คุณไปปฏิบัติที่ไหนก็ตาม ขีดเอาไว้เลย ๕ ตัวนี่คือต้องกำจัดให้ได้ แล้วต้องมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดวัน อยู่กับความรู้สึกตัว ไม่ใช่อยู่กับความสงบแล้วดับอะไรไม่ได้ ไม่ใช่ ต้องดับมันให้ได้ ดับได้ก็ต้องอยู่กับปัจจุบันอีก อยู่กับตัวรู้นี่ให้ได้ เอาตัวรู้เป็นหัวเจาะ เจาะเข้าไปจับปัจจุบันธรรมให้รู้สึกอยู่กับกายนี้ชัดๆ เจาะเข้าไป เวลาเจาะปุ๊บเราจะเห็นอสุภะบ้าง เห็นความไม่งามบ้าง เห็นสติ สมาธิ ปัญญา

เห็นธรรมารมณ์ มันเจาะเข้าไปแล้วมันก็จะเห็น แต่จับสติไว้ดีๆ จับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้เข้มแข็ง แล้วปัญญาชนิดหนึ่งจะปรากฏเกิดขึ้น จะได้น้ำ เป็นการเจาะน้ำก็จะได้น้ำ มันจะสว่าง มันเกิดปีติ เขาเรียกว่า *สัพพะระสัง ธัมมะระโส ชินาติ* มันไม่มีรสอะไรที่จะดื่มด่ำ เอิบอิ่มเหมือนกับรสพระธรรม ถ้าเราเจาะเจอ พระธรรมปรากฏ เราไม่ได้สร้างน้ำนะ น้ำ มันมีอยู่แล้ว น้ำบาดาลมันมีอยู่ เพียงแต่เจาะไปให้มันเจอ กิเลสมันปิดบังเฉยๆ นี่ นิวรณธรรมมันอยู่ข้างบนนี่ เจาะมันให้ทะลุไป ถ้ามันทะลุอันนี้ก็ไปเจออันนั้น

ความปกติมันมีอยู่แล้ว ความว่าง นิพพานก็มีอยู่แล้ว ความไม่ทุกข์มันก็มีอยู่แล้ว นิพพานมีอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเราเจาะไม่ถึง แต่มาปฏิบัติธรรมเราจะเจาะอันนี้ไปให้มันถึง ซึ่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ธรรมะทั้งหลายทั้งปวง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาเด้อ อนัตตาคือเดี๋ยวนี้ (กิเลส) มันเคลือบจิตเราอยู่เฉยๆ แต่พอจิตเรามันสว่างปุ๊บ อ้าว จิตบริสุทธิ์ผ่องใส มันไม่มีอารมณ์แบบนี้ก็มีอยู่เนาะ พระพุทธเจ้าชี้มาตรงจิตเรา สภาวะแบบนั้นมันมี ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

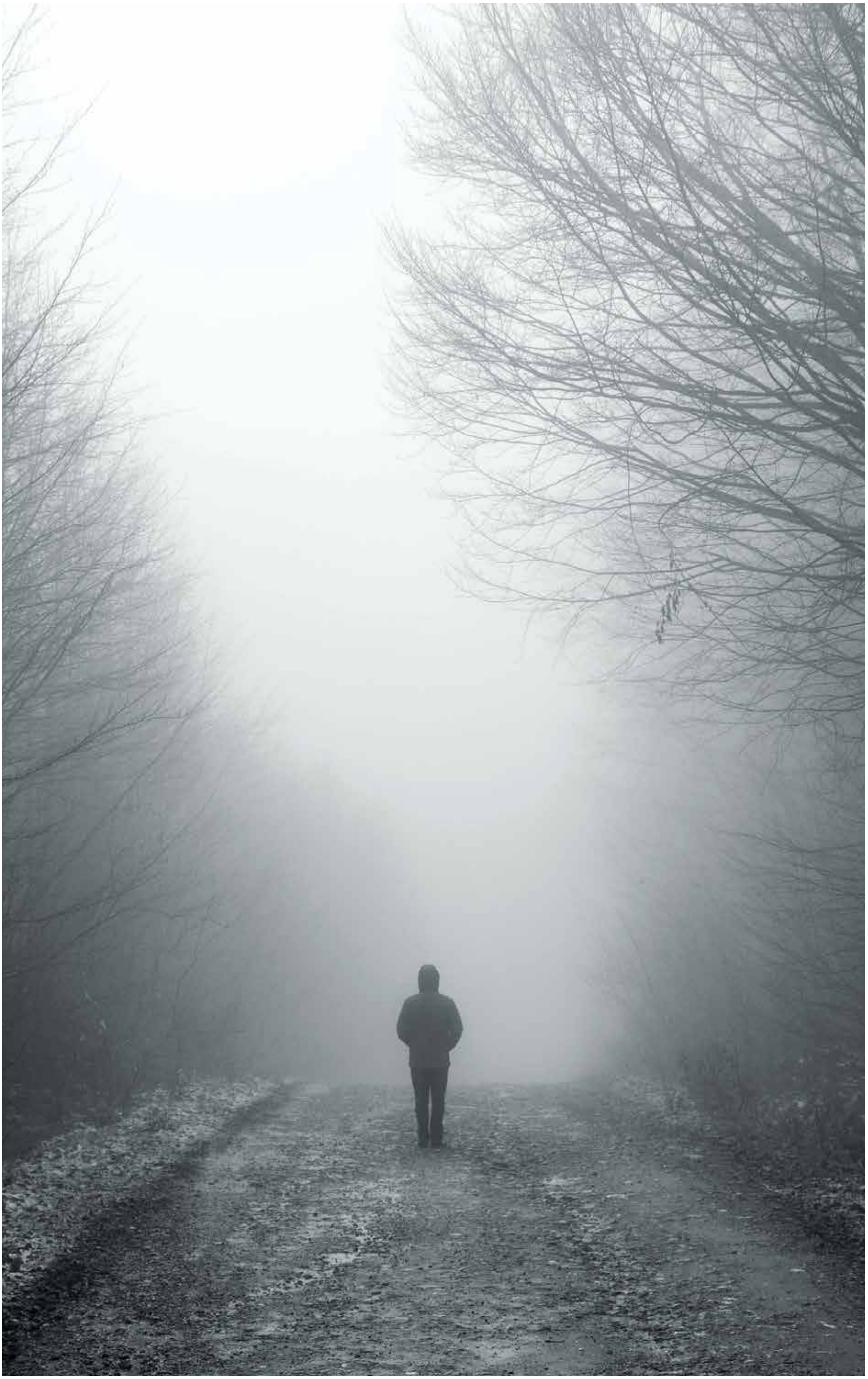
คุณภาพสติ (อ่อน)

ถ้าดับนิวรณ์ไม่ได้มันก็ก้าวไปข้างหน้าไม่ได้ คุณภาพสติเรา มันอ่อน อุปกรณ์ที่จะมาสร้างเป็นยานพาหนะในการเดินทางข้ามสังสารวัฏมันไม่มีคุณภาพเพียงพอ ถ้าเป็นคนเดินทางจริงๆ เราจะดูออกว่าเรายังขาดอะไรบ้าง

ถ้าสติน้อยไปมันทำงานไม่ได้ งานพออยู่สุขไปวันๆ สบายนิดๆ หน่อยๆ นี่ไม่จำเป็นต้องใช้สติเยอะ แต่ถ้าหวังจะไปสู่การดับทุกข์ เกิดปัญญา ดับอนุสัย อาสวะทั้งหลายนี่ ถ้าสติน้อยมันไม่ทำงานให้ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



สติรู้อยู่กับกาย

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

อย่างกำลังง่วงอยู่นี่ เดินไปอย่าไปท้อใจ ถ้ามันง่วงจัดๆ ถือว่า โชคดีละ อย่าหลบ อย่าหลีก อย่าหนี เดินเข้าหามันเลยความง่วงนี่ เดินเข้าๆ อีกสักหน่อยมันจะกระทบกัน สติเรามันต้องเข้มแข็ง ความง่วงมันซึมๆ มา บางทีมันจะเอาหัวทิ่มดินนะ ง่วงมาก เซซ้าย เซขวา อย่างคนเดินจงกรม หลุดออกไปลู่คนอื่นก็มีนะ ทะลุออกไป (สร้างจังหวะ) ใหม่ๆ มันแค่รู้สึกมือ ใหม่ๆ นี่ รู้สึกมือ เขาบอกให้มีสติรู้อยู่กับกาย เริ่มมีศัพท์เข้ามาทีละตัวๆ นะ

ถ้ารู้อยู่กับกายเขาเรียก *กายานุปัสสนา* ให้เห็นกาย *ปัสสนา* แปลว่าการเห็นตาม *อนุ* แปลว่าตามรู้อาการกาย ขาเดินก็รู้ว่าเดิน เหยียบรู้ๆ คือกายตรงไหนก็ได้ ขยับนิ้วมือก็ได้ ดังนั้นวันนี้เอาแค่รู้สึกตัว ทำนี่ ถามว่ายก ๑๐๐ ครั้ง รู้ ๑๐๐ ครั้งไหม ยก ๑ ครั้ง รู้ ๑ ครั้งไหม หรือยกแล้วรู้บ้างไม่รู้บ้าง ตอนฟังรู้ก็ได้ไม่รู้ก็ได้ แต่ให้

รู้ไปเรื่อยๆ รู้ ประคอง เหมือนการรู้เป็นการประคองจิตตัวเอง ไม่ต้องรู้มือชัดเท่าไรก็ได้ แต่เป็นการประคองจิตไม่ให้มันวิ่งออกไปข้างนอกเฉยๆ ฟังไปเข้าใจไปบ้างไม่เข้าใจบ้าง ไม่เป็นไร เพียงแต่ให้มันอยู่ในกรอบนี้ ไม่ให้มันวิ่งไปข้างนอก

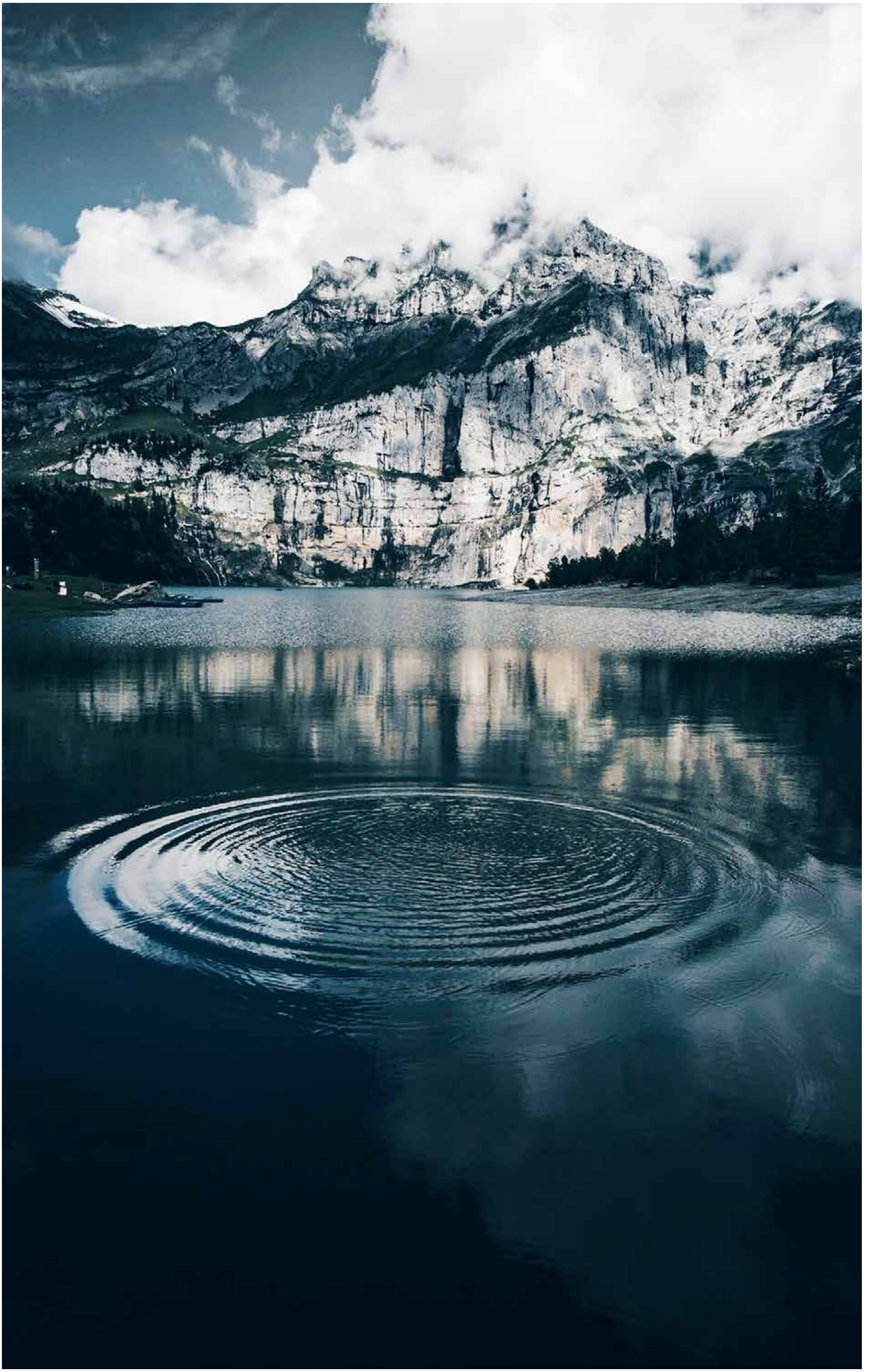
เราก็รู้ว่าธรรมดา บางคนโอ๊ย มันไม่รู้ชัด ...ไม่ต้องชัด ไม่ต้องมาที่นี่ชัดมาก ไม่ต้องไปที่นั่นชัดมาก ให้มันเป็นกลางๆ รู้เข้าไป แต่ใจโล่งๆ ใจโล่งๆ ไหมตอนทำนี่ ถ้าใจโล่งๆ เขาเรียกว่า *จิตตานุ-ปัสสนา* บางคนเวลาฟังก็จะฟังอยากให้เป็น กายา อยากให้รู้กายชัดๆ ไม่ใช่ มันมีกาย ดูเวทนา ดูความคิด ดูอารมณ์ เอ้อ อารมณ์อะไรก็ไม่มีเนาะ ธรรมดาเนาะ อ้าว หัวเราะล่ะ หัวเราะก็เกิดขึ้นและก็ดับไป ก็ไม่ได้ยึดอะไร ไม่ได้ชอบ ชอบไม่ชอบอะไรนี่ แต่เป็นบรรยากาศหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนพระพุทธเจ้าท่านชอบใจอะไร ท่านก็ยิ้มเฉยๆ ยิ้มก็จบไปๆ ไม่ใช่ท่านเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนนะ บรรลุธรรมแล้วนี่ก็คือธรรมชาติ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ระลึกรู้ เฝ้าดูกาย ดูจิต

การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง การไป การมา การกิน การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ การทำอะไรก็ตามในวิถีชีวิตประจำวันที่เรามี เพียงแต่เราเติมความรู้สึกตัว ใส่สติสัมปชัญญะเพื่อการเฝ้าดู นอกจากการระลึกรู้แล้วนี่เป็นการเฝ้าดู ดูกาย ดูอาการของกาย ดูจิต ดูอาการของจิต ดูจิตมันก็จะเห็นอาการของมัน ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรมารมณ์มันอยู่ด้วยกัน เหมือนเราดูถนนก็ย่อมเห็นรถ ถ้ามันมีรถก็จะเห็นรถ ถ้าไม่มีรถก็จะเห็นความว่าง ○





รู้ตัวและทำให้ต่อเนื่อง

เวลาเจริญสติในเบื้องต้น ถ้าความเพียรเราพอ ความเพียรเราดี ความเพียรเราตั้งมั่นชัดๆ สติมี มันทำให้รู้จัก... สตินี่ เจริญสติมากๆ ความรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าทำต่อเนื่อง มันทำให้เกิดการรู้จักสิ่งที่ปรากฏในจิตของเราเอง สิ่งที่หมักหมมอยู่ในจิต รู้ตัวเฉยๆ เดี๋ยวอดีตมาละ เห็นอดีตของตัวเองเกิดขึ้น แวบไป แวบมา อดีตย้อน เหมือนจิตในจิตเราเป็นบ่อเป็นถังอะไรสักอย่าง ท่านเรียกว่าเป็นขันธ์ แต่เราเทน้ำใส่ เทใส่เยอะๆ ถ้าอยากให้สะอาดก็เทแบบรุนแรง เทแบบแรงๆ เขย่าตัวเอง เขย่าธาตุขันธ์อันนี้ เขย่าเยอะๆ แล้วมันจะปรากฏสิ่งที่อยู่ข้างใน เวลาเขย่าเยอะๆ ทั้งความขุ่น ความใส ความสกปรกทั้งหลาย สุดท้ายเราก็เทจ้าดไปเหมือนเราล้างบาตร ล้างถ้วย ล้างจาน ล้างไปล้างมา เทสาดทิ้ง สาดทิ้ง สุดท้ายความเป็นกลิ่นมันก็ดีอะไรก็ดี เดี๋ยวมันจะหายไป เดี๋ยวมันจะสดใสขึ้นมา คือทำมากๆ ทำให้ต่อเนื่อง อย่าไปหวังความสงบนะปฏิบัติธรรม บางทีเราชอบนั่งสมาธิ ชอบความสงบ อันนี้พวกยังออกจากนิวรณ์ไม่ได้ ยังมีความพิศวง พิสมัย ความชอบ ความยินดีในกาม ความพอใจในกาม ยังปรากฏในจิตมากๆ เพราะมันไม่เกิดการต่อสู้กัน ไม่เกิดการล้างใจตัวเอง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

รู้สึกตัวเท่าทันผัสสะ

เวลาผัสสะนี่ อย่างแต่ก่อนรู้ธรรมดาเนาะ อย่างนี้สมมุตินะ ตัวเรา เองเป็นกาย รู้กาย กายนิ่งก็รู้ กายเคลื่อนไหวก็รู้ มาเฝ้าดูเฝ้ารู้ เวลาเราผัสสะมันจะมีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ปรากฏเกิดขึ้น ก็รับรู้มัน เวลาผัสสะ เราไม่ได้สอนกันว่านี่คือการรู้อายตนะ แต่มันจะรู้โดยธรรมชาติมัน ขณะที่เราระลึกรู้ในอิริยาบถใหญ่ที่เราเคลื่อนไหวนี่ สักพักมันจะมีผัสสะ ผัสสะกับอะไรล่ะ กับลมที่มันกระทบ ผัสสะกับเย็น กับร้อน หนาว อย่างนี้ หรือแม้แต่การสัมผัสทางผิวหนัง มันจะเป็นรูปขึ้นมาทันที รูปร้อน รูปเย็น ความหนาว ความอบอุ่น ความอะไรต่างๆ มันเหมือนรู้สึก แต่มันเป็นรูป เวลาเราผัสสะขึ้นมา สักน้อยก็จะมีอาการของเวทนา พอใจ ไม่พอใจ ตัวอาการที่เป็น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง พวกนี้เป็นผัสสะนะ ไม่ใช่เป็นเวทนา เราเฝ้าดูเวลาผัสสะมันจะเกิดขึ้นมา เขาเรียกว่า รูป มันเป็นรูป แต่เวลาเราพอใจ ไม่พอใจนี่เป็นเวทนา เราดูรูปมั้ย เวลาตากระทบรูป หูกระทบเสียง ก็เป็นรูป จมูกกระทบกลิ่นก็เป็นรูป แต่เวลากระทบแล้วนี่ มันจะเกิดอาการพอใจไม่พอใจ ปรากฏเกิดขึ้น เขาเรียกว่ามันมีเวทนา



อุ่น ร้อน หนาว เจ็บ ปวด เมื่อยพวกนี้ เป็นรูปทั้งนั้น มันเป็นรูปปรากฏขึ้น แต่ระวังเวลาจิตเราจะเสวย ถ้ารับรู้เฉยๆ ไม่เสวย มันก็ไม่มีเวทนา เวทนามันดับ คือมันไม่มีความพอใจ-ไม่พอใจ สักแต่ว่า บางทีเดินจงกรมไปก็เจ็บเท้า เจ็บเท้าก็เป็นรูป มันเป็นรูปเจ็บขึ้นมาในใจ แต่ว่าถ้าสติมันดีมันไม่เข้ามาถึงใจ ใจมันไม่ปรุง เวลามันง่วงอย่างนี้ มันง่วงเป็นอาการที่มันอึมครึม มันอะไรอยู่ในใจ เราอย่าไปพอใจมัน อย่าไปพอใจ-ไม่พอใจ เราเห็นเป็นสักแต่ว่าเฉยๆ ไม่เข้าไปมีเวทนานะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



อย่าให้ตัวรู้มันหลุด

การปฏิบัติธรรมนี่ เจริญสติ โดยย่อคือการอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับ ความรู้สึก เราอยู่กับความรู้สึก ดูว่าจิตมันรู้สึกยังไง ความรู้สึกที่ตั้งต้นขึ้นมาใหม่ แค่ความรู้สึก แต่ความรู้สึกหน่อยๆ เดี๋ยวมันจะไหลไปความอยาก ไหลไปความไม่อยาก ไหลไปกับอดีต ไหลไปอนาคตอย่างนี้ โอ้ แค่ความรู้สึกเฉยๆ นะ ความรู้สึกเฉยๆ การรับรู้เฉยๆ นี่มันเป็นจิต เป็นวิญญาณ เป็นความรู้สึกตัว เป็นสติ แล้วแต่จะว่า เอาแค่นี้นะ เราทำเพื่อประคองความรู้สึกตัว แต่สักพักมันจะไหลเข้าไปในอารมณ์ๆ นั่นเริ่มไม่เป็นเราแล้ว งั้นเราก็มาเฝ้าดูความรู้สึก แต่ความรู้สึกมันไม่ใช่ความรู้สึกเฉยๆ มันมีอย่างอื่นไหลเข้ามา เหมือนท่านว่าจิตเป็นสภาพรู้อารมณ์ มันบริสุทธิ์ แต่กิเลสเป็นอาคันตุกะจรเข้ามา จรเข้ามาในจิตเรา แล้วก็เข้ามาอยู่ในจิตเรา แล้วก็ยึดเอาพื้นที่จิตของเราเป็นตัวเป็นตนเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ความจริงมันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ แต่จิตมันเข้ามา แต่สภาวะอาคันตุกะกิเลสที่มันเข้ามานี่มันก็ไม่มีตัวตนนะ

ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันชัดๆ เรารู้สึกว่า คำว่าเรานี่แค่รู้สึก เป็นความรู้สึก ความรู้สึกตัวนี่เป็นสภาพธรรมที่มีคุณภาพมาก คือรู้สึกตัวที่มันชัดเจนมาก ยืน เดิน นั่ง นอน ความเหงาก็มาเกาะไม่ได้ อย่าลืมว่ากิเลส อาคันตุกะกิเลสที่มันเข้ามานี่ มันมีบรรยากาศง่วง เหงาเศร้าซึม ถ้าเป็นแบบนี้มันเหมือนมีเมฆมีหมอก มีอะไรมาเกาะเกี่ยวจิต สักพักมันจะเป็นเชื้อให้ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นได้ มันจะเกิดขึ้นกับจิตเรานี่แหละ เพราะมันมีเชื้อของมันอยู่ เราเห็นอากาศมันเย็นๆ พวกตะไคร่น้ำมันเกาะขึ้นมา มาเกาะเขียวเต็ม ทีนี้เราต้องไม่ให้มันเกาะได้

เราไปซื้อถังเก็บน้ำฝน ถังบางชนิดเขามีวิวัฒนาการ ทำจนกระทั่งว่าไม่มีตะไคร่เกาะเลยนะ ถึงมันจะมีน้ำก็จริง แต่มันไม่มีตะไคร่เกาะถัง เทคโนโลยีเขามาปานนั้น จิตเราทำยังไงจะให้รู้สึกว่ามันเป็นแค่จิต แค่ความรู้สึกเฉยๆ เราทำความรู้สึกบ่อยๆ เหมือนไม่อยากให้มันจับมันกอดได้ เหมือนเขาเล่นตี่จับนี่ วิ่งไปฝั่งโน้นแล้วฝ่ายตรงข้ามจะจับเรานะ ถ้าจับเราแล้วเสียงขาดก็ถือว่าแพ้เขา เสียงตี่ให้มันต่อเนื่อง พอเขาจับปุ๊บ บางทีก็ (เสียง) หยุดนะ ถ้าหยุดถือว่าแพ้ อันนี้ก็เหมือนกัน เวลามันจับเรา ขอให้เรามีความรู้สึกตัวอย่าให้เสียงมันขาด คืออย่าให้ตัวรู้มันหลุด รู้มากเข้าๆ เดี๋ยวมันก็สะบัด สลัดหลุด ถ้าเราสลัดหลุดมาได้ ตัวไหน ตัวนั้นคือตาย คนที่จับเราตายแล้วมันดับแล้ว มันจับเราไม่ได้น่ะ ก็เป็นแบบนี้แหละทำบ่อยๆ อย่าให้มันเป็นว่ากิเลสตัวไหนมาก็จับเราเสร็จทุกครั้งตายทุกรอบเลย อันนี้ก็ไม่ได้แล้ว อ่อนแอเกิน วันไหนๆ มานั่งสร้างจังหวะ มองไปทีไร ก็อ้าว แพ้เขาแล้ว เสียงขาดตลอดเวลา เสียงขาดก่อนที่จะหนีออกมา ข้ามเส้นปกติออกมานี่ เส้นขีดไว้ เวลาวิ่งไป

หาต้อย*คนนั้น แตะคนนี้ ก็วิ่งกลับมา มันจับล็อคไว้เลย เสียงขาดก่อน ...ตาย เราต้องเห็นมันเฉยๆ แล้วอยู่กับตัวรู้ ปัจจุบันเราต้องมั่นคงเข้มแข็ง เอาแค่รู้ เราจะอยู่กับสภาวะสติสัมปชัญญะอันนี้ ให้ตั้งมั่นเฉยๆ อันนี้ ในเบื้องต้นถือว่าตัวตนของเราคืออันนี้ เราคืออันนี้ ยังไม่มีอะไรผสมกับจิต ยังไม่มีอารมณ์อะไรผสมจิต ยังไม่มีราคะ โทสะ โมหะผสมจิต เราแค่รู้มันเฉยๆ เราอย่าเข้าไปยึดมันเป็นเรา เป็นเขา มันเกิดขึ้นแล้วปล่อยให้มันดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อย่างนี้ เพราะว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นภาพลวงตา เรารู้มันยังไม่ทั่ว ตัวรู้เรายังไม่รู้เท่าทัน ไม่รู้ถึงเหตุของการเกิด

ถ้าเมื่อใดที่เรารู้ถึงเหตุของการเกิด ของความคิด ความอยาก ตัวรู้เราเบ่งบานไปถึงโน่นน่ะ เขาเรียกว่าเกิดวิชชา พอเรามีวิชชาปุ๊บ อวิชชามันก็ดับ มีวิชชานี่รู้แจ้งตรงที่ต้นตอของการเกิด อวิชชามันก็ดับ อวิชาดับปัญญาก็เกิด เพียงแต่ว่ามันต้องรู้ตัวตลอดทุกอัน ทุกอย่างที่มันปรากฏเกิดขึ้น เฉยๆ สติสัมปชัญญะของเรานี่มันต้องมีคุณภาพ ○

---

* ต้อย เป็นภาษาอีสาน แปลว่า เอานิ้วแตะเบาๆ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ญาณคือความรู้
วิปัสสนาแปลว่าอาการรู้

วิปัสสนาก็คือทำความรู้สึกตัว แล้วดูมันเฉยๆ จนกระทั่งจิตมัน เกิดการเห็นแบบแจ่มแจ้งขึ้นมา ถ้าเรากำหนดรู้เฉยๆ เห็นเรายกมือ เห็นเราหายใจ เห็นเรากลืนน้ำลาย เราเดินไปเดินมาเฉยๆ ก็เห็น แต่ว่ามันยังไม่มีอาการชนิดที่เรียกว่าเห็นแจ้ง อันนี้ชื่อว่ายังไม่เกิดวิปัสสนาญาณ

ญาณคือความรู้ วิปัสสนาแปลว่าอาการรู้ที่มันทำให้เกิดภาวะต่างเก่าล่วงภาวะเดิม เห็นแบบนี้ไม่เคยเห็นอ่ะ รู้แบบนี้ไม่เคยรู้ อาการวิปัสสนาเราพึ่งประจักษ์แจ้ง พอมันเกิดความรู้แจ่มแจ้งขึ้นมา ความรู้ความเห็นนี่ทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไป ความเชื่อเปลี่ยนไป ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ทุกคนจะต้องปรับตัวเองให้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีศรัทธา ศรัทธาหรือยัง? เชื่อไหม? ทดลอง อ้าวศรัทธาก็ทดลอง วิริยะเพียรดูสิ เพียรไม่พอต้องจับความรู้สึกตัวไปด้วย จับสติด้วยกับการเคลื่อนไหวก็ดี กับการเดินจงกรมก็ดี จนกระทั่งว่าสติมันต่อเนื่อง มันตั้งมั่นเป็นสมาธิ พอเป็นสมาธิเกิดการเห็นแจ้ง

คุณตอบคำถามของคุณเองได้แล้วทีนี้ ถ้ามันเกิดอย่างนี้ โอ้ มันเป็นอย่างนี้นี่เอง ไม่ถามละ มีแต่จะขยันปฏิบัติ มีแต่จะเร่งทำความเพียร เพราะรู้แล้วว่าจะไปทางไหน ถ้ามันเกิดปัญญา มันไปเองได้เลยนะ

ดังนั้นเราแสดงธรรมไว้ก็เหมือนจุดตะเกียงไว้ให้มันสว่าง คนที่มีศรัทธา มีวิริยะ เขาก็จะเหมือนคนตาดี ก็จะเห็นทางว่าไปทางไหนได้บ้าง พูดธรรมะไว้นี่ คนมีปัญญามันเห็นแล้วไปได้เลย ○



ใจก็อยู่กับใจ

อารมณ์หรือจิตของเรานี่ เป็นตัวที่มันสร้างความรัก-ความชัง ขึ้นมา จิตนี้ก็เปลี่ยนแปลง พอจิตมันเปลี่ยนแปลง เราก็ทำใจไม่ได้ คนนั้นเปลี่ยนไป อารมณ์นี้เปลี่ยนแปลง คนนั้นเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงอยู่แล้ว มันแปรสภาพ เพราะมันเป็นไปตามธรรมชาติของกฎสัจธรรม เพราะทุกอย่างมีเรื่องของอนิจจังเข้ามา ทุกอย่างมันไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนทุกอย่าง ไม่ทนในสภาพเดิม ทุกอย่างกลับคืนสู่ความไม่มีตัวตน

มันกลับสู่ความไม่มีตัวตน ก็คือมันว่างเปล่า

อย่างความรักในใจเราก็เหมือนกัน ความชังพวกนี้ สักพัก ถ้าจะให้มันดี มันจะต้องไม่มีความรัก ไม่มีความชัง คือให้มันมีความปกติอยู่ในใจเรา ถ้าจิตมันปกติมันก็ไม่ทุกข์อะไร ดังนั้นมันจะต้องไม่รัก-ต้องไม่ชัง มันถึงปกติ

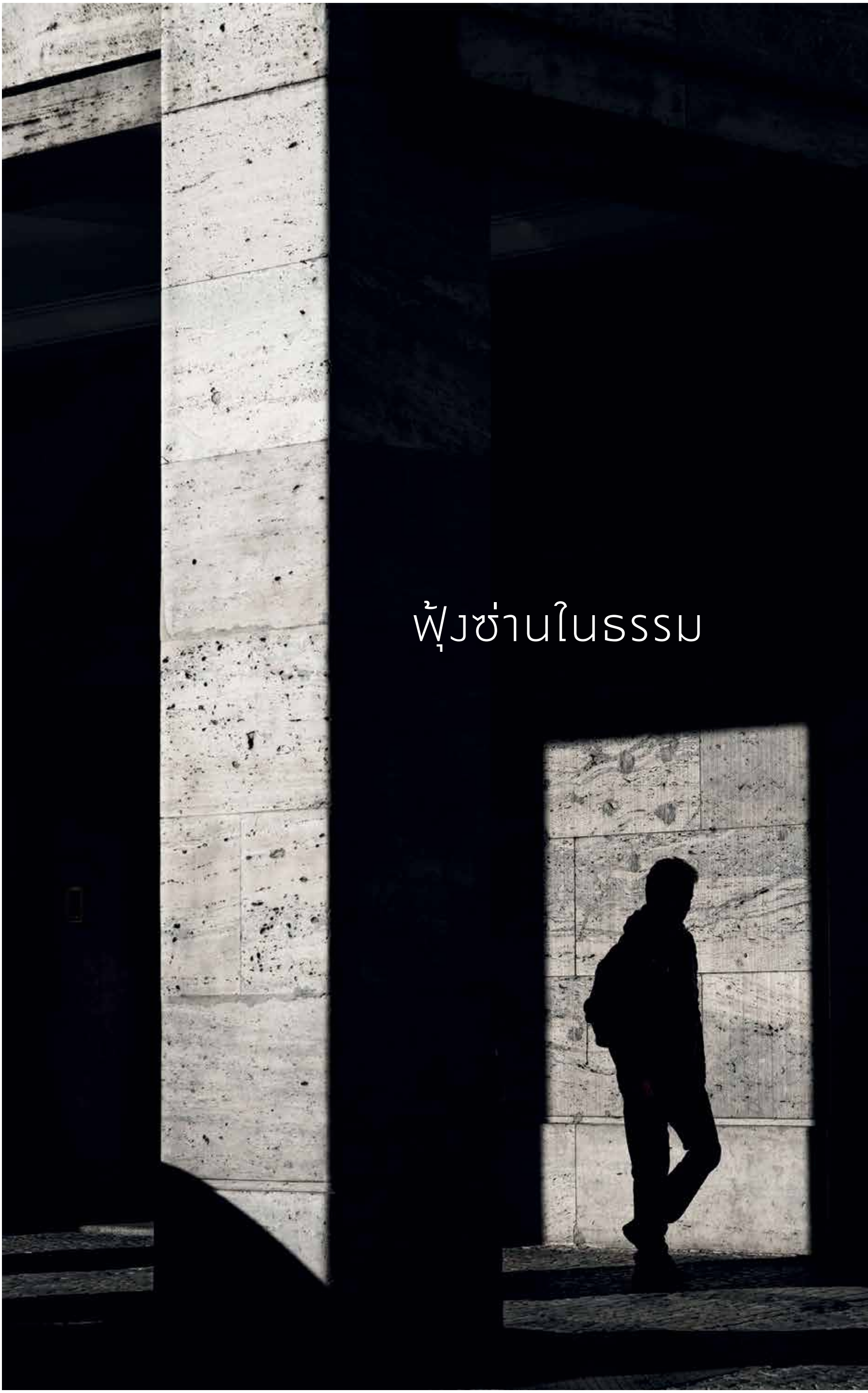
ทีนี้ความรักความชังนี่ ถ้าเรามีวิชชา มีความรู้แจ้งในจิตของเราเอง ทำให้มันสว่างซะ ไม่ให้มันมืด ไม่ให้มันเกิดภาวะของความหลงผิด คิดผิด เข้าใจผิด ที่เรียกว่ามิจฉาทิฏฐิต่อรูปต่อนามนี่ต่อกาย ต่อใจ พอเราเห็นมันเป็นความว่าง ใจมันว่าง สงบสงัด มัน



ไม่มีอารมณ์รักชังปรากฏขึ้น ในใจมันก็สบาย ทุกอย่างก็อยู่ปกติ รูป รส กลิ่น เสียง ปกติ แต่ใจเรามันว่าง มันว่างเพราะอะไร เพราะมันรู้ว่านั่นคือทางของความทุกข์ ทางของอกุศลธรรมมันจะเกิดขึ้นกับจิตเรา เราก็อยู่กับปัจจุบันธรรม อยู่กับปัจจุบันธรรมที่เป็นทางที่ไปของพระอริยเจ้า เขาจะอยู่แบบ *สุคะโต*

สุคะโตก็คือมันปกติตลอด จะยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เอาความรักเข้ามาใส่ ไม่เอาความชังเข้ามาใส่ แต่เราก็อยู่กันด้วยสมมุตินะ สมมุติว่าเป็นพระ เป็นโยม สมมุติว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นเพื่อน ผู้หญิง ผู้ชาย อยู่ด้วยสมมุติธรรมดา แต่มันไม่ผูกมัด เอ้ ใจเราทำไมมันว่างจัง รักก็ได้ ชังก็ได้ แต่ว่ามันไม่ทำ เพราะมันเห็นว่าเป็นทุกข์ มันรู้ว่ามันเป็นทุกข์ของมันเอง มันเหนื่อยหน่ายที่จะต้องรักต้องชัง ต้องโกรธ ต้องเกลียด เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่มีจริง มันเป็นอารมณ์ที่มันถูกสร้างขึ้นมาเฉยๆ ฉะนั้นเมื่อรู้แจ้งแบบนี้ปุ๊บใจก็อยู่กับใจ ใจก็ไม่ทุกข์ มันไม่ปรุงแต่ง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ฟุ้งซ่านในธรรม

ดังนั้นสติอันเดียวนี่ ความรู้สึกตัว ขอให้เข้าใจจริงๆ ว่าความ รู้สึกตัวจริงๆ นี่คืออะไร อย่าหลงเป็นเรื่องวิปัสสนู *วิปัสสนูปกิเลส* นี่เข้าใจง่ายๆ ความฟุ้งซ่านในธรรม เราสังเกตว่ามันสว่างแล้วมันก็จะเกิดความฟุ้งซ่านในธรรม ความฟุ้งซ่านในธรรมนี่มันเป็นวิปัสสนูป-กิเลส มันยังมีมั้ย? วิตก วิจาร ปีติ อะไรนี่ มันอยู่ในขั้นตอนของวิปัสสนูปกิเลส

เมื่อวานโยมก็มาถามอาตมาเหมือนกัน เมื่อไหร่จะหลุดจากปีตินี่สักที ...นี่มันอยู่ในช่วงวิปัสสนูปกิเลส เราพยายามเฉยกับมันให้ได้ เฉย คนไหนที่มันไม่ค่อยเฉยเราสังเกตว่าเวลามีคนอยู่เยอะๆ ชอบพูดชอบแสดง ชอบสร้างตัวตนเพื่อข่มปมด้อยของตนเองไว้ อยากให้คนอื่นเห็นว่าเราดีอย่างนั้น เก่งอย่างนี้นี่ อันนี้คือดับกิเลสยากคนแบบนี้ คือมันไม่ค่อยดูตัวเองข้างใน แม้คนน้อยคนมากก็ไม่มีความละอาย แต่ว่าเหมือนมันอยากโตขึ้นเรื่อยๆ อยากให้คนเห็น ใช้เสียงดังบ้างอะไรบ้าง แสดงออกเรื่องตลกบ้าง อะไรอย่างนี้อันนี้ดับกิเลสยาก เพราะมันไม่คิดว่าจะดับอะไร ไม่ได้คิดว่าอะไรแสดงออกมาในจิตเรานี่ แล้วมันไม่สงบ

แต่คนไหนที่เมื่อก่อนอาจจะเป็นคนพูดมากไปหน่อย เขาเริ่มสงบลง เขาเริ่มเห็นทุกข์ละ เห็นว่าทุกข์มันเกิดจากสิ่งนี้ การพูดมาก การคุยมาก การบอกมาก การสอนมาก การอะไรก็ตาม เราปล่อยมัน วางมัน ไม่ยึด อยู่เฉยๆ ไม่ต้องอยากให้ใครเป็นอะไร ไม่เป็นอะไร ไม่ต้องอยากให้ใครรู้เราหรือรู้ใคร ไม่ต้อง เราอยู่เพื่อความสงบของมันเฉยๆ ดูจิต ดูใจ ทุกข์ก็ได้ ไม่ทุกข์ก็ได้ ทำให้ตัวเองไม่มีตัวตน ลองดูสิ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ศีลสมมุติ ศีลปรมัตถ์



การเจริญภาวนาของเรา เราสามารถทำได้เรื่อยๆ ไม่ได้ว่าจะเป็น บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เป็นพระหรือเป็นโยม ใช้ชีวิตแบบไหนก็ตามนะ ศีล ๒๐๐, ศีล ๕, ศีล ๘ ทำได้ทั้งนั้น แต่เวลาปฏิบัติธรรมแล้วนี่ ศีลปรมัตถ์มันต้องมีเท่ากันนะ คนที่จะบรรลุธรรม ส่วนมากเรามองภาพว่าเป็นพระสงฆ์ ความเป็นจริงพระสงฆ์นี่หมายถึงผู้เคร่งครัด ผู้เจริญสมณธรรมที่เคร่งครัดกว่าปกติ

ทีนี้ถ้าเป็นญาติโยมล่ะ ถ้าอยากบรรลุธรรมก็ต้องเคร่งครัด แล้วมีศีลเหมือนๆ พระสงฆ์ที่บรรลุธรรมนี่แหละ ถ้าอย่างนั้นมันก็ไม่เป็นให้ ศีล ๕ บรรลุมั้ย มันไม่ได้, ศีล ๘ บรรลุมั้ย ไม่ได้, ศีล ๒๐๐, ๓๐๐ บรรลุมั้ย ...มันไม่ได้

คนปฏิบัติธรรมมันต้องมีภาวะที่มันปกติ มันปกติจะว่ามีศีลก็ได้ ไม่มีศีลก็ได้ ปฏิบัตินี่ถามว่ามันต้องฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามมั้ย มันต้องเป็นเรื่องนั้นเรื่องนี้มั้ยจึงจะบรรลุธรรม จิตมันดีขนาดไหนจึงจะเกิดภาวะการรู้แจ้ง งั้นทุกคนจะเกิดการเห็นแจ้งมันต้องเดินเส้นทางเดียวกัน ไม่ได้หมายความว่าคนนี้มาอยู่วัดแล้วถือศีล ๕ แล้วจะบรรลุ มันเป็นไปไม่ได้ คนนี้ถือศีล ๘ มันเป็นไปไม่ได้ ผู้ที่บรรลุศีลเยอะๆ เป็นไปได้ มันต้องเยอะๆ เยอะก็คือเยอะเท่ากัน คือตั้งแต่ตอนมาปฏิบัติธรรมนี่ ทำความเพียร แล้วเจริญ

สติ แล้วไล่อกุศลทุกอย่างในจิตของเรา อะไรที่ไม่เรียกว่ามีศีล ศีลคือความปกติ ฆราวาสเขาอยากมีปกติแค่ ๕ ข้อเท่านั้นเอง อย่างอื่นเขาไม่อยากปกติ

ฉะนั้นอยากปกติ ๕ ข้อ แล้วอยากมาปกติเพื่อไปสู่มรรคผลนิพพานอย่างนี้มันทำไม่ได้ คนละเรื่อง คุณต้องปกติมากกว่านั้นอีก ให้มันปกติเท่ากับพระอริยเจ้าทั้งหลาย ต้องเข้มขึ้น เขาเรียกว่า *อธิจิตเต จะ อาโยโค* ...อธิศีล ต้องพัฒนามากกว่าเดิม อธิจิตก็ต้องพัฒนามากกว่าเดิม อย่างนี้ ถ้างั้นมันก็ไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่าจะให้มาเป็น... โอ๊ยมันคงไม่มีบุญหรอก คงทำไม่ได้ ไม่ใช่นะ มันต้องทำได้เท่าๆ กัน เขาถึงเรียกว่าบางทีผู้ปฏิบัติธรรมนี่จะไม่เกี่ยวกับศีลสมมุติละ เป็นศีลปรมัตถ์ เป็นอธิศีล อธิศีลคือความอดทนขั้นสูงสุด ความปกติขั้นสูงสุด ชาวบ้านไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักทรัพย์ก็ปกติของเขาแล้ว เขารักษาแค่นี้ อันอื่นไม่รักษา โกรธ เกลียด โลภ หลง ชอบ ชัง กิเลส ตัณหา ราคะ อะไร ขอแต่ว่ามันอยู่ภายใต้กฎระเบียบ กฎหมาย ประเพณี อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว

แต่ของเรานี่ เราต้องการเข้าสู่กฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติอันนี้มันจึงจะเกิดอันนี้ ธรรมชาติอันนี้จึงจะข้ามอันนี้ โน่นน่ะ ต้องปกติระดับโน้น ถ้าไม่ปกติระดับนั้นมันก็เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นมันจึงไม่เกี่ยวกันว่าคนนั้นต้องเป็นอะไรละ ต้องถือศีลกินเจ ต้องอะไรทำอะไรต่างๆ ไป บางทีเขาเรียกว่า *อริยกันตศีล* ศีลที่พระอริยเจ้ารักษา พระอริยเจ้ารักษา รักษาอะไร รักษาจิตตัวเอง รักษาจิตตัวเองให้มันมีปกติ มีความตั้งมั่นอยู่ในศีล มีความสำรวมอินทรีย์อย่างนี้ของเราไม่มีปัญหาแล้วนะเรื่องศีล สำรวมอินทรีย์ ปฏิบัติ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้จักประมาณในการทานอาหาร โภชเนมัตตัญญุตา แล้วก็ ชาคริยานุโยค มีประมาณนี้ รักษา ๓ อันนี้ ถ้าเป็นพระก็สำรวม

ในพระปาฏิโมกข์ ปาฏิโมกข์มีข้อหนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า แล้วมันจะทำให้เรางาม ทำให้เราเหมาะสมแก่ความเป็นพระมากขึ้น มันเหมือนโต๊ะนี่แหละ ทำได้แล้ว แต่ความเป็นพระนี่หมายถึงว่าโต๊ะนี่ต้องถูกขัดมัน ต้องถูต้องขัดกระดาษทรายหยาบ กระดาษทรายละเอียด ต้องลงแล็คเกอร์ ทาน้ำมันชักเงา ลงสี อะไรล่ะ สีประดู่ สีมะฮอก-กานี สีไม้สักทอง แล้วแต่ว่าเราจะเอาสีอะไร แล้วก็ทาน้ำมันเคลือบแข็ง พอมีอะไรตกลงมาปุ๊บมันไม่มีรอยเลยอ่ะโต๊ะอันนี้ ถ้าสีธรรมดานี่เป็นรอย แต่ถ้าใช้น้ำมันเคลือบแข็งยูรีเทนปุ๊บ มันไม่มี ก็จบอย่างนี้เอ้อ อันนี้ขายได้ ได้ราคา

พระสงฆ์ก็เหมือนกันแหละ อ้าว ทำโต๊ะเป็นโต๊ะรึยัง เป็นโต๊ะแล้ว รู้ธรรมะก็รู้แล้ว แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักศีล ๑๕๐ ข้อ, ๒๒๐ ข้อของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ มันทำให้ดูงาม ตัวเอง ...กิเลสที่ยังค้างคาใจอยู่ ก็จะเกิดการชำระล้าง ที่มันยังมีอยู่ในใจเรานี่ ถ้าเราถือศีลเยอะๆ มันเป็นเครื่องมือในการขัดเกลา เหมือนกับเราละเอียดมากขึ้น มันได้เกิดการชำระล้างใจเรา หรือบางทีมันก็สามารถห้ามกิเลสที่มันกำลังจะเกิดขึ้น ไม่ให้มันเกิดขึ้น อันที่อยู่ข้างในแล้วนี่ก็เสื่อมดับไปได้ง่าย เพราะเราหยุดอยู่ที่เหตุปัจจัยของมันนั่นเอง เพราะว่าจิตของคนทุกคนมันเป็นสภาพแบบเดียวกัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

สถานะใจ



เหมือนนอต ถ้าเราไม่ขัน ไม่หมุน ไม่ขยับบ่อยๆ ก็ขึ้นสนิม ความเพียรก็เหมือนกัน ทำไปบางทีก็ย่อหย่อน บางทีก็ขี้เกียจขี้คร้าน บางทีก็เวทนามันเปลี่ยนแปลง บางทีร้อนบ้าง หนาวบ้าง ดังนั้น คนจะดีหรือไม่ดี บางทีพระดีหรือไม่ดี ชีดีหรือไม่ดีนี่ วัดตรงที่เวลามีเวทนาปรากฏเกิดขึ้นนี่แหละ ร้อนเกินไป หนาวเกินไป มีงานยุ่งเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไป เขาเรียกเวทนามันปรากฏเกิดขึ้น เราก็จะคลายความเพียร เวียนไปเพื่อเป็นคนปกติธรรมดา ไม่ใช่นักปฏิบัติธรรม คือมันจะจมในสิ่งที่เป็นสมมุติ แล้วก็สนุกสนานเพลิดเพลินกันไป จิตมันก็จะหลุดออกจากร่องจากรอยศีล รอยธรรม รอยสมาธิ รอยปัญญา รอยแห่งความสงบสงัด รอยแห่งความว่าง ใจมันหายไป แต่ถ้าใจหายนี่เป็นความทุกข์ เป็นความไม่ปกติ

ถ้าไม่อยากให้ใจหาย เราก็พยายามรักษาสภาวะหรือสถานะของใจที่มันปกตินี้เอาไว้ให้มันคงอยู่ มีความสงบสงัดอยู่ในตัว หนาวเราก็เพียร ร้อนเราก็เพียร ทำงานน้อย งานมาก งานช้า งานไว เราทำงานด้วยใจที่มีสติดูแลตลอดเวลา แม้แต่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร้อน เวลาหนาวผิดปกติ อย่างไรก็ตามจะมีสติเป็นตัวดูแล ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ผัสสะเหมือนสะเก็ดไฟ

ตราบใดที่จิตยังมีความสำคัญมั่นหมายอยู่ เวลากระทบผัสสะ เหมือนสะเก็ดไฟ ตกปุ๊บลงมา เชื้อมันมีอยู่แล้ว มันจะลุกวาบๆ ขึ้นมาทันที ฉะนั้นในใจเรามีอะไรล่ะเป็นสารตั้งต้น มีรัก โลภ โกรธ หลงอยู่ข้างใน ดังนั้นเวลาผัสสะเมื่อไร รัก โลภ โกรธ หลงก็ลุกโพลงสว่างไสวขึ้นทันที คนนี้ถูกตานะ อันนี้ถูกหูนะ อันนี้ถูกลิ้นนะ มันเป็นไปโดยธรรมชาติ แต่ว่าปฏิบัติธรรมนี่เราจะเอามันออก เอาให้ถึงความดับไปความสิ้นไปของตัณหาให้ได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ฝึกทวนกระแส

การทำความเพียรนี่เขาเรียกว่าปฏิบัติธรรม ปฏิบัติคือทวนกระแส *ปฏิ* แปลว่ากลับ เราทวนกระแสตัวเอง มันเคยคิด เราไม่คิด มันเคยปรุงแต่งฟุ้งซ่าน เราก็ทวนกระแสกลับมาอยู่บ่อยๆ ไม่ใช่ไปนั่งสงบนะ ฝึกทวนกระแสตัวเอง แล้วจิตเราจะรู้ว่ามันมีกำลังที่จะว่ายทวนกระแสได้หรือไม่ได้ ก็ดูตรงนั้นแหละ

อย่างพระพุทธเจ้าบอกว่า ครั้งหนึ่งท่านทานอาหาร ก่อนที่จะบรรลุธรรม แล้วเอาถาดไปล้างในแม่น้ำ ก็ได้สติขึ้นมาได้ว่าเวลาวางถาดนี่มันจะไหลไปตามน้ำ พอไหลไปตามน้ำก็ไหลลงไปโน่นแหละ แม่น้ำเนรัญชรา มันไหลไปเรื่อยๆ มันไม่คืน มันก็เอาไม่ได้เนาะ เพราะมันไหลหนีไปแล้ว จิตก็เหมือนกันนะ เราคิดอะไรมันเหมือนมันตกลงไปในน้ำ ใจเราตกลงไปในน้ำ แล้วมันก็จะไหลไปไหลไปแต่ในอารมณ์ น้ำนี่เขาเรียกว่า โอฆะ มันไหลไปในน้ำ ...กามเขาเรียกว่า *กาโมฆะ* ลงในอารมณ์กาม ...*ทิฏโฐฆะ* ไหลไปตามทิฏฐิ ความคิดความเห็น แล้วไปตามความไม่รู้ เวลาเราไม่รู้อะไรมันเป็นความหลง เราชอบหลงเข้าไปอันนั้น เผลอไปอันนี้ เผลอไปรักไปชัง ไปสนุก ไปเพลิดไปเพลิน สุดท้ายเราก็ต้องกลับมาที่เดิมนะ กลับมาปกติ โอ๊ยเมื่อยคิด โอ๊ยเบื่อ คิดแต่เดิมๆ แล้วกลับมา บางทีเราก็ไปหาเล่นสนุกสนาน ไปกิน ไปเที่ยว ไปเล่น เดี๋ยวนี้ก็มีมือถือให้เล่นทุกคน ก็จะจมอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่รู้ว่าอันนี้คือจิตเรา

หลงทาง มันท่องเที่ยวไปในโอฆสงสาร ไปอย่างน่าสงสารนะนี่ จมลงไปในน้ำ เราต้องออกจากน้ำอันนี้ให้ได้

ข้ามห้วงน้ำ ...*พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว* พระพุทธเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอย่างกับห้วงมหรรณพ เหมือนน้ำใครอยากกินก็ได้อยากดื่มก็ได้ ในขณะเดียวกัน ท่านพาเราข้ามห้วงมหรรณพ ใครกล้าข้ามความคิด ความคิดนำมาซึ่งรัก โลภ โกรธ หลง ความปรุงความแต่ง แต่เมื่อเราเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วมันจะเป็นความคิดที่มันบริสุทธิ์ ความคิดที่ไม่ได้เจือด้วยกิเลสตัณหา รัก โลภ โกรธ หลง มันสะอาด มันไม่มีอัตตาตัวตนแฝง มันเป็นความรู้สึกที่มันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นกับจิตเรา

พระพุทธเจ้านี่นำสิ่งเหล่านี้มาสอนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เที่ยวไปตามคามนิคมน้อยใหญ่อยากให้เขาเข้าถึงพรหมจรรย์ ซึ่งก็เป็นผล สมัยโน้นคนก็เข้าถึงพรหมจรรย์ของตัวเองได้ไม่ต้องเปลี่ยนอาชีพ ไม่ต้องเปลี่ยนสาขา ไม่ต้องเป็นนักพรตนักบวช ไม่ต้องอะไร แต่ฟังให้เข้าใจ เงี่ยโสตประสาทฟัง ฟังแล้วก็น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ หรือไม่ก็พินิจพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ○



ชีวิตปัจจุบันขณะ | ๑

ตัวปัจจุบันนี้ต้องมั่นคง มั่นคงในระดับที่เป็นสติ เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ปัจจุบันมั่นคงในระดับที่สามารถเห็นนิวรณ์ เห็นสมมุติธรรมได้ นิวรณ์ทั้งหลายมีเกิดมีดับเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร

ถ้าเรายังเห็นว่านิวรณ์เป็นเรา เราเป็นนิวรณ์ กามฉันทะ พยาบาท ง่วงเหงา หาวนอน ฟุ้งซ่านพวกนี้ เป็นเราอยู่นี่ มันจะไม่ออกจากสมมุติธรรมได้ จิตจะไม่ตั้งมั่นเห็นตามความเป็นจริง แล้วเราก็จะไม่มีมุมมองใหม่ ญาณทัศนะ วิสัยทัศน์อะไรต่างๆ ในการเห็นชีวิต ที่ภาษาพระเขาเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ เห็นตรงๆ ชีวิตนี้เห็นตรงๆ แล้วมันจะไม่ปรากฏเกิดขึ้น ส่วนมากมันจะอยู่กับสมมุติไปวันๆ ดังนั้นคนทางโลกจึงทุกข์แล้วทุกข์อีกๆ ทางธรรมนี่ไม่ได้หมายความว่าอยู่วัดอยู่วานะ แต่ว่าคนอยู่กับความเป็นจริง อยู่กับสัจธรรม มันไม่ได้ทุกข์นะ มันไม่ปรุงไม่แต่งไปตามนั้น

ชีวิตหยุดการปรุงแต่งเมื่อไหร่ โลกก็ดับเมื่อนั้นนะ ...หยุดการปรุงแต่งเมื่อไหร่ สิ้นโลก ก็จะเหลือแต่ธรรมชาติล้วนๆ คือใจเป็นความสงบลงเรื่อยๆ สงบจากการวิ่งเข้าไปในอุปาทาน สงบในการเกิดตัณหานี่ เรารู้ตัวได้ตลอดต่อเนื่องได้ เรียกว่าเราเริ่มมีวิชชาแล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ชีวิตปัจจุบันขณะ | ๒

ถ้ามีวิชชาก็สามารถตัดอวิชชา มีวิชชาก็สามารถทำลายตัณหา ทำลายถอนซึ่งอุปาทานออกได้ ใจสงบ ใจสงัด มันเย็นลงเรื่อยๆ ความสงบความเย็นนี่เรียกว่า เราอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความจริง จิตไม่เร่าร้อนด้วยไฟคือราคะ โทสะ โมหะ มาเผามัน จิตมันสงบลงๆ ก็เริ่มเป็นมรรค เป็นผล หรือเป็นดับสนิท ดับสนิทไม่เปลี่ยนไม่แปลง สงบถึงที่สุดเขาเรียกว่าเป็นนิพพาน

นิพพานจึงเป็นเป้าหมายของชีวิตทุกคนที่เกิดมา เรามาแสวงหานิพพาน นิพพานอยู่ที่ไหน? นิพพานก็อยู่ในจิต ความทุกข์ก็อยู่ในจิต ทุกข์มันร้อนเร่าอยู่ในจิต มันปรุงมันแต่งอยู่ในจิต ทีนี้ก็ดับที่จิต

อาการดับสนิทไม่เปลี่ยนแปลงมันเป็นนิพพาน เพราะมันเป็นสภาวะที่มีอยู่ พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธรรมชาติอันนี้ก็มีอยู่แบบนี้ เมื่อไรก็ตามที่ไตรลักษณ์มันปรากฏชัดจนถึงที่สุด ทุกวันเราไม่มีเหตุผลอะไรเลยที่ต้องวิ่งตามโลก มีแต่เห็นธรรมชาติอันนี้ได้เมื่อไหร่ นั่นแหละใกล้ถึงที่สุดของทุกข์แล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

มาดูตัวเอง

เมื่อไหร่ที่เรามาวัดดูตัวเอง วัดสติ วัดสมาธิ วัดปัญญา หรือวัด ดูความสุข ความทุกข์ วัดความเป็นอัตตา ความเป็นตัวเป็นตน เราเป็นพุทธศาสนิกชน ผู้รู้ตื่นเบิกบาน เรามีกี่เปอร์เซ็นต์ เรามาวัดอันนี้ เราวัดตัวเอง พุทธเรามีกี่ศอกกี่คืบกี่วา เราสามารถอยู่กับความไม่ทุกข์ อยู่กับปัจจุบันธรรมในกี่นาที วัดดูว่าเราไม่เป็นอะไรกับอะไรนี่ได้นานมั้ย สุขกับทุกข์นี่เรามีอะไรเยอะกว่ากัน ความรู้กับความหลงนี่อะไรมีเยอะกว่ากัน รู้นี่คือรู้จิตมันว่าง-มันไม่ว่าง รู้ว่ามันปรุง-มันไม่ปรุง รู้ว่าคิด-ไม่คิด อยาก-ไม่อยาก คือรู้ปัจจุบันกับกายนี้ได้นานมั้ย ดูว่าเราหลงเข้าไปในเวทนานี่นานมั้ย รู้ทันทีมั้ยเวลามีเวทนาเกิดขึ้นนี่ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



จิตมีปีติหล่อเลี้ยง

อันดับแรกต้องมีปีติปรากฏกับจิตเรา ไม่ว่าจะเป็นคนเก่าคนใหม่
ต้องมีปีติเลี้ยงตัว

คนปฏิบัติธรรมที่เขาทำได้ทั้งวันนี่คือมันมีปีติอยู่ในตัว มีความเอิบอิ่มอยู่ในตัว มีความสบาย มีความโล่ง ความผ่องใสในตัว มันก็สนุกกับการปฏิบัติธรรม จิตที่มันมีอารมณ์แบบนี้เราไปทำการทำงานมันมีสมาธิอยู่ในตัว มีปีตินี่ทุกข์มันไม่เข้ามาหรอกเพราะจิตเรามันมีปีติเป็นภักษาหาร ปีติเป็นภักษาหารคือมันสบาย มันโล่งมันโปร่งอยู่ในตัว ถ้าเราไม่มีอันนี้ เราก็ต้องแสวงหาความสุขอันเกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

สติแยกธาตุแยกขันธ์ | ๑

การปฏิบัติธรรมจึงพยายามที่จะกลับมารู้ตัวเยอะๆ เพื่ออะไร เพื่อแยกสติกับกายนี้ออกจากกันให้ได้ ตัวรู้กายเคลื่อนไหวอันนึงกับกายที่มันเคลื่อนไหวอันนึง เขาถึงว่า *เห็นกาย* เห็นกายมั้ย เห็นกาย กายเป็นอะไร กายแค่รูป เห็นมันมั้ย เห็นกายแค่เป็นเวทนาที่มันมาปรุงแต่งกาย พอมันเป็นเวทนานี่มันทำให้เราขยับซ้าย ขยับขวา เวทนานะ ทำให้เรากะพริบตา ทำให้เราหายใจ ทำให้เรากลืนน้ำลาย เวทนาทั้งนั้น แต่เราไม่เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นเวทนา บางทีเราก็ลืม เราก็ว่าเราจะเป็นโรคมั้ยหนอ อันโน้นอันนี้ มันเข้าไปเป็นเวทนาไปหมดเลย

ถ้าเราสามารถแยกสติออกมาเป็นผู้รู้กาย สามารถเห็นอาการของกาย เห็นองค์ประกอบของกาย เห็นกายสักแต่ว่า อย่างเขาว่าเวลาเห็นกายจริงๆ มันจะรู้สึกตัวชัดก่อน พอรู้สึกตัวชัดมันก็เห็นกายนี้เป็นเพียงองค์ประกอบ มันมีองค์ประกอบของวัตถุที่มาประกอบกันเป็น อันนี้เรียกว่าตา อันนี้เรียกว่าหู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าปัญญามันเกิดหน่อยมันก็จะเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของสมมุติธาตุขันธ์เฉยๆ ธาตุ ๔ มันประกอบกัน เราจะเห็นว่าโอ้โห ตาก็สมมุติ หูก็สมมุติ จมูก ลิ้น กาย รูป รส กลิ่น เสียงที่กระทบผัสสะมันไม่ใช่เรา มันไม่มีเรา แล้วอะไรมันจะถูกต้องล่ะ

บางทีเรายึดนะ ยึดความถูกต้อง อย่างนี้ต้องถูก อย่างนั้นต้องผิด อย่าว่าแต่ยึดเลย อย่าว่าแต่ความถูกความผิด ความเห็นที่ปรากฏเกิดขึ้นเลย แม้แต่ร่างกายของเรานี่ยังไม่มีเลย มันยังไม่ใช่เรา แม้แต่ร่างกายของเราเองไม่ใช่เรา ไม่มีเราแล้วจะมีเขาเหรอ เราไม่มีตัวเรา ไม่มีโลกของเรา ไม่มีความคิดความเห็นส่วนตัว ไม่มีโลกนี้ มันก็ไม่มีโลกหน้า ไม่มีเราไม่มีเขา มันเป็นสมมุติภาวะเฉยๆ ...แล้วอะไรล่ะ เดินนี่ อะไรเคลื่อนไหว อะไรทำให้เราเคลื่อน ถามบางคน อ้าว ทำอะไรนี่ ...เดินจงกรมครับ อ้าว อะไรเดิน ...ตีนครับ ใช่เหรอ ตีนเดิน อะไรรู้ ...ใจรู้ บางคนก็สติรู้ ปัญญารู้ วิญญาณรู้ อ้าวรูปเดิน นามรู้ อย่างนี้ คำตอบคล้ายๆ นะ อย่างที่บอกไปวันก่อน ...ตอบอย่างไรก็ได้ แต่เน้นที่ไม่ใช่ความคิด ตรรกวิภาษคือการตอบปราศจากความคิดคำตอบปราศจากการเดา การเข้าไปอยู่ในอารมณ์ แต่มันเป็นความเห็นแจ้งขึ้นมาของมันเอง ว่ามันเป็นแบบนั้น นี่คือคำตอบที่เป็นปัญญา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

สติแยกธาตุแยกขันธ์ | ๒

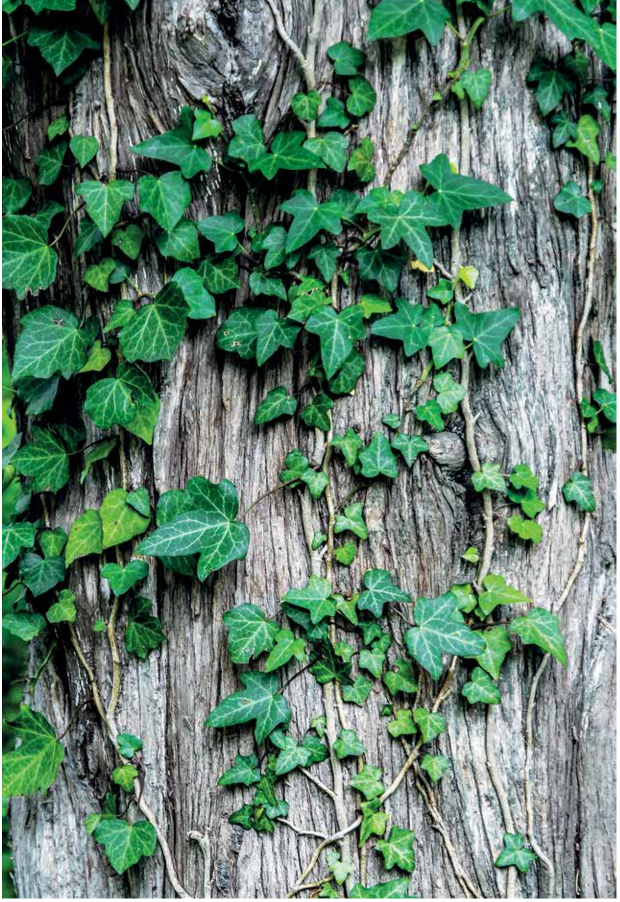
เวลาร่างกายอ่อนเพลียเมื่อยล้านี่ ทำทั้งวัน มันก็จะยุบตัวลง หรือถ้าเราได้ใช้อิริยาบถอะไรที่เราชอบ ก็พอได้ แต่พอมานั่งทำนี่สู้มันไม่ไหว เพราะเรายังอาศัยเวทนาช่วย ความรู้สึกของเรามันไม่ใช่ความรู้สึกที่เป็นสติจริงๆ เพราะยังมีเวทนามาช่วย ถ้าเราทำอะไรแรงๆ ...พอไหว เราเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเราเดินจงกรม หรือเรามองไกลๆ อย่างนี้ มันเหมือนช่วยเราได้ แต่เวลาเรานั่งอยู่ในอิริยาบถใดนานๆ รู้สึกว่าความง่วง ความคิด เวทนาทั้งหลายทั้งปวงเริ่มเป็นตัวตนขึ้นมา มันเริ่มไม่ชอบ เราจะนึกถึงเวทนาอื่น ถ้าสมมุติว่าเราเดินนี่ เราน่าจะสู้ได้นะ เอ้ ทำอะไรก็ไม่รู้นะ ให้มานั่งเฉยๆ มันจะเกิดความเบื่อ เบื่อตัวนี้แต่มันอยากได้อย่างอื่น ความรู้สึกแบบนี้มันไม่สามารถจะดับได้ มันไม่สามารถที่จะแจ้ง ไม่สามารถที่จะเป็นสติ สักแต่ว่ารู้เฉยๆ

ความเบื่อนี่ เป็นธรรมารมณ์แบบนึงนะ แต่เราไม่สามารถเห็นมันได้ เราเป็นกับมัน แล้วเราก็อยากทำอย่างที่เราอยากเป็น นี่แสดง

ว่าสติเรายังไม่ตั้งมั่น สติมันยังไม่บริสุทธิ์ เรายังแยกสติกับเวทนาออกจากกันไม่เป็น แยกสติออกจากกายไม่เป็น อย่างดูกายนี่ เห็นกายในกายนี่ เราก็ยังดูไม่ได้ เพราะว่าสติเรากับกายมันเป็นอันเดียวกัน ถ้าเราเคลื่อนแรงๆ ทำโน่นทำนี่ เหมือนมันดีขึ้น มันไม่สามารถที่จะออกมาดูเรานั่งได้ ดูเราหายใจได้ ดูเรากะพริบตาได้ ดูเรากลืนน้ำลายอย่างนี้ เหลียวซ้าย เหลียวขวา ก้มเงย มันเหมือนตัวรู้เรามันไม่อิสระ ยิ่งถ้าหากว่าเราเลือกกรรมฐานที่มันอ่อนๆ อย่างเราดูลมหายใจนี่ ระลึกรู้ หายใจเข้าหายใจออก ระลึกรู้ มันเบาๆ แผ่วเบามันไม่สามารถที่จะเป็นตัวประคองสติเราให้เจริญเติบโตได้

เราเห็นต้นไม้เนาะ ต้นไม้บางต้นมันเข้มแข็งนะ มันจะมีเถาวัลย์ผูกพันมันขึ้นไปๆ เถาวัลย์นี่เหมือนสติ แต่เถาวัลย์นี่กับต้นไม้มันคนละอันกันนะ มันไต่ขึ้นไปๆ แล้วสักวันหนึ่งเถาวัลย์มันก็ใหญ่โต คลุมใบต้นไม้หายไปเลยนะ ไม่เห็นเลย เหลือแต่เถาวัลย์ล้วนๆ เหมือนต้นไม้ไม่ได้อยู่ในสายตา เหมือนกันน่ะ สติอาศัยกายเกิด ประคองความรู้สึกตัวแล้วเคลื่อนไหวไปมา ยิ่งถ้าต้นไม้ใหญ่มันก็ขึ้นไปได้ง่าย เจริญเติบโตได้ไว แต่ถ้าต้นไม้น้อยๆ เหมือนลมหายใจนี่ พอมันเกาะนิดเดียว จะรู้สึกตัวหน่อยไม่ได้แล้ว ล้มระเนระนาดไป

ดังนั้นต้องอาศัยกรรมฐานในรูปแบบที่ให้มันเกิด เอื้อต่อการตื่นตัวตลอดเวลา กาย ...รู้กาย เห็นกายในกาย แค่คำนี้ก็หนักแล้วนะ เห็นกายในกาย เห็นกาย มันมากกว่าคำว่าอาการกายนะ เห็นกายอย่างกายอิริยาบถ สติปัฏฐานที่เราสวดนะ เจริญสติ การยืน เดิน นั่ง นอน เรารู้ได้ตลอดมั้ย เชื่อเถอะ ถ้าหากเราปล่อยทำถ้าคนไหนสติยังไม่ตั้งมั่น ยังไม่เห็นประโยชน์มันจริงๆ นี่ยืน เดิน นั่ง นอนนี่ จากสติธรรมดาหลุดไปเป็นเวทนา ไปเป็นตัณหา อุปาทาน



ไปหมดอ่ะ มันไม่ใช่สติ มันไม่สามารถแยกอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นกับกายนี้ ว่านี่เป็นเวทนา นี่เป็นตัณหา นี่เป็นอุปทานได้ แต่มันเป็นตัวกูของกู เราอยากเข้าไปเสพมัน ...โอ๊ยเมื่อยว่ะ โอ๊ยขี้เกียจ โอ๊ยหงุดหงิด แต่เราไม่รู้ว่ามันเข้าไปเมื่อไหร่ อย่างที่พูดให้ฟังนะ เราไม่สามารถเห็นว่ามันแค่ความหลงเฉยๆ แต่เราเป็นกับมัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ปัญญาเกิดกับผู้มีโยนิโส ๑

เป็นคนไม่รู้จักพอ อันความอยากอะไรที่มันเกินจำเป็นเขาเรียก ว่ากาม เรียกว่าราคะ กว่าจะรู้จักมันนี่มันยากนะ ต้องละเอียดทุกอัน ถึงจะแก้ได้ เหมือนอาหารนี่เขาตั้งไว้ที่โต๊ะแบบนี้ เขามาให้ผู้ปฏิบัติธรรมกิน เราก็รู้สึกว่าเราอยากกิน อะไรเราก็กิน อยากได้ อะไรเราก็เอาอย่างนี้ นี่คือความไม่สำรวม สุดท้ายผลมันเป็นยังไง ผลมันก็ง่วงเหงา อารมณ์กามราคะรบกวน เพราะเราไม่ละเอียด คือพออะไรที่รู้สึกว่าเป็นของเรานี่ เราจะเอาเต็มที่เลยทุกอัน สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทุกอย่างเอาหมด

ถ้าเป็นอย่างนี้ กิเลสมันก็ไม่ดับสักที เพราะเราดูไม่ออกว่า อะไรคือสิ่งที่ควรละ อะไรคือสิ่งที่ควรเลิก เราจะมีความรู้สึก (ว่า) ถ้าเราปฏิบัติธรรม เรานั่งหลับตา เราก็นั่งหลับตาไปเรื่อย สักวันหนึ่งปัญญาคงเกิดหรอก นั่งสร้างจังหวะก็นั่งสร้างจังหวะไปเรื่อย สักวันหนึ่งกิเลสคงดับไปหรอก มันไม่เป็นนะ ต้องเป็นผู้รู้จักสังเกต ปัญญาจะเกิดกับผู้มี*โยนิโสมนสิการ* อะไรควรละ อะไรควรเลิก อะไรควรหยุด อะไรควรดับ อะไรควรทิ้ง

คนปฏิบัติธรรมเขาก็จะเริ่มเห็นว่าอะไรที่มันสร้างเงื่อนไข ทำให้ความคิดมันเยอะ ทำให้เวลาการปฏิบัติธรรมมันสูญหายไป อาบน้ำนานๆ อย่างนี้ กินข้าวเยอะๆ นอนมากๆ พูดคุย การพูด การคุยหรือการคลุกคลี การอยู่ใกล้กับคนที่อินทรีย์อ่อน ชอบชวนคุย ชวนพูด (สติ) มันจะหายไป (เพราะ) สิ่งเหล่านี้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ปัญญาเกิดกับผู้มีโยนิโส I ๒

อย่างเราอยู่กับมือก็ตาม สร้างจังหวะระลึกรู้ แต่เรา ก็เห็นนะว่ามันง่วง-มันไม่ง่วง มันคิดหรือไม่คิด นี่มันดูออกนะ มันชอบไม่ชอบ มันปฏิฆะ มันหงุดหงิดเราดูออกนะ คือดูไปพร้อมๆ กันน่ะ อย่างเขาบอกว่าจิตมีราคะก็รู้ มีโทสะก็รู้ ในขณะหายใจเข้าก็รู้ว่ามีโทสะ โลภะ โมหะ ขณะหายใจออกก็ได้สังเกตดูว่ามันมีราคะ โทสะ โมหะมั้ย ลมหายใจยาวมีราคะ โทสะ โมหะมั้ย มีปฏิฆะมั้ย ขณะหายใจเข้ามีปีติมั้ย ขณะหายใจออกมันโล่ง มันโปร่งมั้ย มันมีความคิด มันไม่มีความคิด คือประคองสติกับกายเพื่อดูกิเลสเกิด ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เห็นตามความเป็นจริง



อานิสงส์การเดินจงกรมนี่ เดินด้วยความรู้สึกตัว เวลาเดิน เดิน ให้มันรู้สึก มีสติ เราอยู่ในความมืด อยู่ท่ามกลางความปรุงแต่ง ความคิด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอะไรก็ตาม เราไม่ได้ไปยุ่งกับมัน เรากลับมาที่รู้ตัว รู้ตัวคือการจุดธูป จุดธูปเทียน จุดไฟให้มันสว่าง ทำไมจึงคิดเยอะ? ทำไมหงุดหงิด? ทำไมโกรธ? ทำไมง่วง? ...อย่าไปโทษมัน จุดไฟขึ้นอย่างเดียว จุดไฟจุดความรู้สึกตัว จุดเยอะๆ ถ้าพัฒนาดีๆ มันสว่างมันโพลงขึ้นมา อันอื่นถือว่าเป็นมายานะ ไม่ต้องมาพิจารณาอะไรเลยชีวิตนี้ ขอแต่ว่าสติสัมปชัญญะเราให้มันตื่นตัว ให้มันข้ามอารมณ์ให้ได้

เราปฏิบัติธรรมนี่ต้องมีสมาธินะ ปฏิบัติเยอะๆ บางทีสมาธิปรากฏ สมาธิปรากฏเหมือนมันไล่กิเลสไป จิตมันตั้งมั่น พอมันปรากฏแล้วเหมือนอยู่ในชีวิตประจำวัน การที่เราจะทำอะไรก็ตาม มันก็จะอยู่กับมันเอง การยืน การเดิน การนั่ง การอะไรต่างๆ นี่ การพูด การคุย คุยกันออกมา ทำไมไม่ติดอารมณ์ออกมา เมื่อก่อนติดอารมณ์อันนั้น ติดอารมณ์อันนี้ แต่หลังจากสมาธิปรากฏเกิดขึ้นแล้ว มันไม่รู้สึกว่ามันต้องนิ่ง ต้องนั่นต้องนี่ เราเห็นทันทีเลยนะ เวลากระทบผัสสะ เอ้อ สมาธิมีขณะคุยเป็นอย่างนี้ สมาธิมีขณะการกินมันเป็นอย่างนี้ สมาธิมีมันจะแยกความพอใจ ความไม่พอใจกับจิตออกจากกัน จิตกับความรู้สึกตัวก็แยกออกจากกันเป็นนะ มันคนละส่วน ยิ่งถ้าสมาธิเราเข้มแข็งเยอะๆ เราสามารถเห็นอะไรได้ตามความเป็นจริง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ต่อสู้กับกิเลสโดยตรง | ๑

เราจะสอนแบบที่มันง่ายๆ สอนแบบที่ได้ผลไวๆ เหมือนยาตัวนี้ เรากินอย่างนี้ อ้าวมันหายโรค เดินทางอันนี้ลัดไปทางนี้เลยไม่ต้องอ้อมไปทางโน้น มันไปถึงไวอย่างนี้ ดังนั้นช่วงที่มาปฏิบัติที่นี่เราก็จะแนะนำบอกกล่าว เน้นนะว่ามาปฏิบัติธรรมที่นี่ ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่สัจธรรมนะ ดังนั้น จึงไม่ค่อยได้สนใจเรื่องสมมุติอะไรมากมาย เป็นการต่อสู้กับกิเลสโดยตรง ซึ่งมันจะฝืนกับวิถีชีวิตของพวกเราทั้งหลาย

คนใหม่ก็ดี คนเก่าก็ดี คนเก่าไปอยู่บ้านถ้าไม่ซ้อม ไม่ปฏิบัติธรรม ไม่ถึงกับได้สมาธิได้ฌานมาก่อน มาปฏิบัติธรรมก็จะง่วงเหงา ความคิดก็จะเยอะ ก็เริ่มต้นที่นี่ใหม่ สู้ใหม่ แต่คนไหนที่ปฏิบัติธรรมมาแล้วสติสัมปชัญญะเยอะๆ แค่มาฟังเฉยๆ นี่ บางทีมันตื่นโพลงขึ้นมาเลยนะจิตนี่ มันสว่างแจ้งขึ้นมาเลย ดังนั้นเราไม่ประมาทใครที่นี่ไม่ประมาทใคร แล้วไม่ประมาทในพระธรรมว่าขณะฟังก็สามารถบรรลุธรรมได้ การกินข้าวก็สามารถบรรลุธรรมได้ การนั่งสร้างจังหวะฟังอันนี้ก็สามารถบรรลุธรรมได้ เราไม่ได้มาปฏิบัติพอเป็นอุปนิสัย

เป็นปัจจัยนะ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนอะไร พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องการดับทุกข์ ทำยังไง การดับทุกข์คือการเกิดวิชชา เกิดปัญญาขึ้นมา งั้นเราก็มุ่งเน้นตรงไปสู่จุดนั้นเลย

สำหรับคนที่ไม่เคยก็จะลำบาก เรามีเวลาแค่ ๗ วันนะ อย่างเป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน นิพพานคือการดับกิเลสแบบสนิท ดับแบบไม่เกิดอีก กิเลสมันไม่เกิดอีก ดับแล้วมันดับสนิทเลย สมมุติว่าความโกรธอย่างนี้ เจริญสติจนกระทั่งว่ามันเห็นแล้วเกิดการเห็นแจ้งแล้วดับความโกรธหายไปเลย ตั้งแต่นั้นก็ไม่เกิดอีกเลยความโกรธ จนเราตายแหละ เขาเรียกว่านิพพาน กิเลสมันนิพพานแล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ต่อสู้กับกิเลสโดยตรง | ๒

พอตื่นขึ้นมาแล้วหายไปเลย อย่าไปนอนกับมัน อย่าไปง่วงกับมัน อย่าไปอยากกับมัน ตื่นขึ้นมาแล้วก็ทำความเพียร ที่นี่เราพยายามพาคนปฏิบัติธรรมก้าวข้ามความง่วงให้ได้ทั้งวัน โดยพระเราจะพาทำ แม่ชีเราพาทำ เราทำแล้วมันทำได้ยังไง ท่านทั้งหลายอาจจะเห็นว่าทรมานนะ แต่ (ถ้า) ตามใจก็ไม่สามารถที่จะข้ามได้ แต่มาที่นี่ทรมานเพราะว่าความอยากของเราเองทั้งหมดเลย อยากกินอยากดื่ม กินก็กินน้อยที่นี่ ถ้าอยากกินมากเดี๋ยวไปกินที่บ้าน ความหงุดหงิดอึดอัดขัดเคืองข่มมันไว้ข้างใน เห็นมันขึ้นมา ช่างมันมันโกรธ มันเกลียด บางทีไปนอนมันอาจจะไม่ชอบใจด้วยนะ เวลาผัสสะทางกาย นอนก็นอนไม่หลับ มันผิดที่ผิดทาง มันเปลี่ยนแปลงจริตนิสัย เขาเรียกว่าเราเคลื่อนออกจากภพภูมิที่เราอยู่ ที่บ้านเราเป็นแบบนั้น แต่พอเรามาอยู่ที่วัดมันไม่เหมือนเดิม มันจะรู้สึกไม่ชอบใจ อ้างว้าง ว้าเหว่ คิดเยอะ

เราจะสอนให้เจริญสติ กรรมฐานหรือการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่สัจธรรม เข้าสู่ความเป็นพุทธะนี่ ไม่ว่าไปที่ไหนในโลกนี้หรือโลกหน้าโลกไหนๆ ก็ตาม มนุษย์ปฏิบัติต้องคลำไปจากสติสัมปชัญญะ เริ่มจากความรู้สึกตัว มหายาน หินยาน วัชรยาน อะไรก็ตาม ความรู้ที่จะเกิดขึ้นสู่ความเป็นพุทธะการรู้แจ้งนี่ มันจะไปจากความรู้สึกตัว พองหนอยุบหนอก็รู้สึก พุทโธรู้สึก สัมมาอะระหังก็รู้สึก เคลื่อนไหวก็รู้สึก กะพริบตา นับ ๑ ๒ ๓ ที่จริงเขาให้รู้สึก นับลูกประคำอะไรต่างๆนี่ให้รู้สึก ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ตัวเห็นแจ้งคือตัวปัญญา

ถ้ามันรู้มันเห็นมากๆ เข้าก็จะกลายเป็นผู้ตื่น ตื่นจากกิเลส เป็น ผู้รู้ตื่นแล้วมันจะเบิกบาน จิตมันจะเบิกบาน มันโปร่ง มันโล่ง อย่างน้อยๆ ปฏิบัติธรรมนี่ขอให้ใจเข้าใจเรื่องรูปนาม สัมผัสกับสภาวะอาการของสติอยู่กับกายที่ชัดเจนให้ได้ เพราะนี่คือประตูไปสู่นิพพาน ประตูไปสู่สัจธรรม ขอให้มันรู้ชัด-รู้จริง-รู้แจ้งให้ได้ อยู่กับปัจจุบันระลึกรู้แบบนี้แหละ เชื่อเถอะว่าสามารถสัมผัสกับการดับทุกข์ได้ไม่มากก็น้อย หลังจากมันเกิดปัญญาที่รู้แจ้งกาย แล้วมันเกิดการปล่อยวางกายขึ้นมา ...โอ้ เราจะดีใจมากเลย แล้วหลังจากนั้นจะเป็นเส้นทางให้เราเดินต่อไปได้ เราจะรู้ทันทีว่าเราจะไปทางไหนต่อไป ดูกายเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นกายแบบสัจธรรมนะ เห็นสัจธรรมคือมันจะเริ่มเห็นแล้ว เห็นกายเป็นทุกขัง เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา กายมีแค่นี้ สัจธรรมก็มีแค่นี้ แต่ว่าเมื่อใดก็ตาม ที่สติอยู่กับกาย พอมันมากขึ้นๆ สติอันนี้จะกลายเป็นปัญญาเห็นแจ้งขึ้นมา ตัวเห็นแจ้งคือตัวปัญญา ตัวปัญญาได้มาจากไหน? ...ได้มาจากการระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบันนี่แหละ ○

สตินำไปสู่ธรรมวิจัย

ถ้ารู้ตัวเฉยๆ เดินไปก็รู้สึกบ้าง ไม่รู้สึกบ้าง ลืมบ้าง ความคิดเอา ไปกินบ้าง มันกลับไปกลับมา ไม่ใช่แล้ว ไม่พอ ไม่เรียกว่าสติมันเจริญ เรากินเราดื่ม เราทำโน่นทำนี่ก็รู้สึกตัว แต่มันไม่พอ ดังนั้นความรู้สึกตัวนี่ถ้าอยากให้มันเจริญ มันต้องสามารถต่อสู้กับอารมณ์ที่สำคัญมั่นหมายในตัวเอง เรื่องกายมันสามารถเห็นเฉยๆ ได้ไหม เวทนาปรากฏเกิดขึ้น นิวรณธรรมนี่มันเป็นเครื่องวัดสติเรา เอานิวรณ์เป็นเครื่องวัดสติสัมปชัญญะของเรา นี่กาย รู้กาย รู้เวทนา รู้ความคิด

ถ้ารู้กาย รู้เวทนา รู้ความคิด ตัวธรรมารมณ์จึงจะปรากฏเกิดขึ้น อย่างที่ว่านี่ ตัวธรรมารมณ์ได้แก่มหาสติปัฏฐาน มหาสติคือสติมหึมา สติใหญ่มาก สติที่มันเป็นเอง ความเป็นเองนี่เขาเรียกว่าตถตา มันเป็นเอง เป็นเองของสติ เป็นเองของสมาธิ เป็นเองของปัญญา ถ้าสติมันเจริญ สติเป็นธรรมตัวแรก ตัวปลุกกระแสจิตเราพระพุทธเจ้าท่านชอบพูด สติ สติ คำเดียว นำไปสู่การเกิดธรรมวิจัย ธรรมวิจัยคือการสังเกต พอสติมีมันจะเริ่มสังเกต ง่วงมาไหม เบื่อมาไหม หงุดหงิดไหม อดีต อนาคต อะไรประมาณนี้ มันชอบวิ่งไปทางไหน มันจะเริ่มสังเกตแล้ว พอมันสังเกตมันจะเห็นว่าสติจิตเราเองนี่ สติเอามาฝึกจิต จะรู้จักจิตตัวนี้ว่ามันมีนิสัยยังไง มีอุปนิสัยอย่างไร จะสังเกตเห็นนะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

จิตเดินตามปัญญา

เกิดแล้วดับเลยก็ไม่ทุกข์เลย เราจะทำยังไงชีวิตนี้ นอกจากฝึก สติให้มันเกิดปัญญา ปัญญาเป็นแสงสว่างส่องเข้าไปในจิต ส่องเป็นประทีป ส่องให้ใจมันเดิน เดินไปตามปัญญาไม่มีทุกข์นะ มีประทีปส่องสว่าง จิตเดินตามประทีปที่ส่องสว่าง คือแสงแห่งปัญญา จะไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าอยู่กับความชี้นำของกิเลส ตัณหา ...โอ๊ย ทุกข์ตลอด นำไปพิจารณาดูนะ ...โมทนา ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

การเห็นแจ้งมีหลายระดับ

การเห็นแจ้งก็จะมีหลายระดับ แต่ว่าการเห็นแจ้ง ในแต่ละระดับมันช่วยให้เราหายสงสัยในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ...อ้าว แจ้งขณะนี้ ก็หายใน ระดับนี้ แจ้งขณะนี้ ก็หายในระดับนี้ หรือเหมือนกับ ไฟฟ้าน่ะ ถ้าเราได้ ๓ วัตต์, ๕ วัตต์, ๑๐ วัตต์, ๑๐๐ วัตต์ ความสว่างมันจะต่างกัน เหมือนกัน การเห็นแจ้งที่ เกิดจากการจุดติด การตื่นโพลงสว่างขึ้นมาในจิตเรานี่ มันก็แล้วแต่ว่ามันจะอยู่ระดับไหน บางคนเกิดครั้งเดียว ดับหมดเลย แจ้งไปหมดเลย ถึงที่สุดของทุกข์ก็มี ○

ตัณหา

ตัณหาสร้างเรือนให้กับเราเรื่อย ตัวตัณหาคือความอยาก พอ ความอยากปุ๊บ มันก็สร้างภาพ สร้างวิมาน เราก็ต้องทำตามมัน เว้นไว้แต่ว่าเราจะหยุดความอยากของเรา ความอยากมาจากไหน ทำให้เกิดความหลง เราก็ไม่หลงซะ ถ้าไม่หลงก็คือมาสร้างตัวรู้ พอมีตัวรู้เยอะขึ้นๆ พอมันรู้มันก็ไปสู้กับตัวหลงนี่ มันก็ไม่เข้าไปอยู่ในความหลง พอมันไม่หลงมันก็ไม่โลภเพราะมันรู้ก่อน ดังนั้นการงานที่เราเคยมีมันก็ถอยออกมาๆ ที่จะมีบริษัทอันนั้นอันนี้มากมายหลากหลาย เอ้อ เอาไปอะไรมากมาย

เรามาทำหน้าที่ของเราดีกว่า หน้าที่ของเราคืออะไร เดินทางไปหาที่สุดของทุกข์ แทนที่จะมาเล่นกับสมมุติอยู่อย่างนี้ เราไม่เอาละ เงินก็พอมี พอมีกิน พอมีดื่ม อายุสังขารก็พอปลงตกแล้ว อายุเราก็เยอะ เราไปทำในสิ่งที่มันดีกว่า ดีกว่าที่เราจะเล่นกับสมมุติ กับอายตนะ รูป รส กลิ่นเสียงพวกนี้ ก็ไปหาของจริงซะ อยู่กับปัจจุบันธรรม ระลึกรู้ ถ้าอยู่กับของจริงมันไม่ทุกข์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

สังเกตนำไปสู่วิริยะ

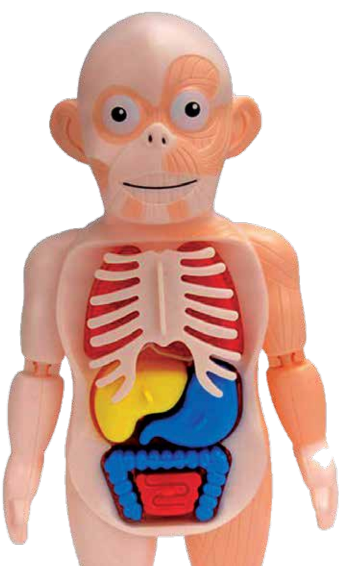
เราจะฝึกวัว ฝึกควาย เรายังต้องรู้จักนิสัยของวัว ของควาย ฝึกคน ต้องรู้จักนิสัยของคน ฝึกจิตก็ต้องรู้จักอุปนิสัยของจิต นิสัยตัวไหนที่มันเป็นอกุศลต้องรู้เท่าทันมัน เวลาเจริญสติรู้เท่าทัน ถ้าเกิดการสังเกตเห็นอยู่บ่อยๆ แบบนี้แล้วก็นำไปสู่การฝืน เขาเรียกว่า วิริยะ ฝืนทีแรกรู้ตัวเฉยๆ ธรรมวิจัยนี่หมายถึงการสังเกต การเห็นนิสัย เห็นอุปนิสัย เห็นกุศล เห็นอกุศลที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิต พอเห็นแบบนี้ปุ๊บนำไปสู่การเกิดขึ้นของวิริยะ วิริยะคือการฝืน เพียรมากขึ้น คือเพียรพยายามทำจิตนี่ให้มันมีอานุภาพสูงขึ้นกว่าเดิม ถ้าทำความเพียร มีวิริยะเยอะๆ ก็จะมีปีติ มีปีติ เอิบอิ่ม โล่ง โปร่ง พอมีปีติปรากฏเกิดขึ้นเหมือนมันเข้าฌานที่หนึ่งแล้ว ตัวปีติจะทำให้เราสงัดจากอารมณ์เดิมๆ

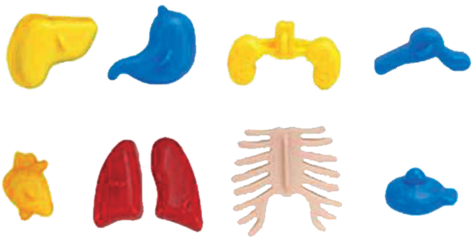


ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ฝึกวางกาย

การพยายามวางกายก็คือ เราพยายามที่จะเรียนรู้เรื่องเวทนา ทั้งหลายที่ปรากฏเกิดขึ้นทางตาก็ดี หูก็ดี จมูกก็ดี ลิ้น กาย หรือ แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดที่มันปรากฏเกิดขึ้นจากผัสสะทั้งหลาย เรา ลองทน ทนร้อนดูสิ ทนหนาวดูสิ ทนเหนื่อยเมื่อยล้า ทนหิว ทนอดๆ อยากๆ ลองดู เราจะรู้สึกว่าเราเองทำใจได้หรือไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นเวลาเราเกิดการพลัดพรากจากรูป รส กลิ่น เสียง พลัดพรากจากลาภ ยศ สรรเสริญ พลัดพรากจากความมี ความเป็น เวลาเราเป็นนั้นเป็นนี้ตามที่เราสมมุติขึ้นมา บางครั้ง บางคราวเวลาเกิดวิกฤตชีวิตนี่ ถ้าเราไม่ฝึกละกายเราจะออกจาก ความรู้สึกนั้นไม่ได้ เราจะละกายไม่ได้ เพราะถ้าเราเมากายของ เราเอง ความรู้สึกนึกคิดเราเองนี่ สิ่งที่ตามมาก็คือเราก็จะเมาคนอื่น





ฉะนั้นเรายอมฝึกฝนตัวเอง พัฒนาตัวเอง เรียนรู้ แต่ไม่เรียนรู้ในลักษณะที่เป็นตัวตน เรียนรู้ลักษณะของความไม่มีตัวตน เรียนรู้ในความไม่มีทุกข์ เรียนรู้ในความเห็นภาวะแห่งความเป็นทุกข์ ว่ามันอยู่ตรงไหน เรียนรู้ความดับทุกข์ ถ้ารู้จักทุกข์ว่ามันเกิดจากความคิด รู้จักทุกข์ว่ามันเกิดจากอุปาทาน เราก็เรียนรู้วิธีดับ ก็คือละ ละอุปาทาน วิธีละก็คือละเวลามันปรุงแต่ง เวลามันคิด เวลามันยึดนี่ ทีแรกเราอาจจะเรียนรู้การละกาย ละความคิด เพื่อมาอยู่กับปัจจุบันธรรม การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันบ่อยๆ จะทำให้เราชินกับการที่ (เห็น) จิตมันวิ่งไปในภพในชาติ ในความรู้สึกข้างนอก จิตมันจะผ่องใสขึ้นมา เราต้องเพียรมากๆ มากจนกระทั่งเรามีความมั่นใจว่า จิตเราไม่มีผูกพันกับเรื่องนอกกาย เราเห็นกายนี้ไม่ใช่เราให้ได้ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ทำให้มันถึงธรรม

***ภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา สังวัตตันติ* ภาวนา แปลว่าการอบรม** หรือการเฝ้าดู พหุลีกตา ทำเยอะๆ ภาวิตา แปลว่าทำให้มันถึง ถามว่าสติเราในปัจจุบันมันเจริญไหม ถ้าเราทำทุกวัน เราก็วัดตรงที่ว่ามันสามารถตัดความคิด ตัดอดีตอนาคต ตัดความปรุงแต่งสังขาร ตัดความอยากมีอยากเป็น จากจิตที่มันวิ่งว่อนออกไปนี่ มันทำได้ดีกว่าเดิมไหม? ทำได้เร็วกว่าเดิมไหม? ถ้ามันยังไม่ดี ไม่เร็ว ไม่ไว ก็แสดงว่ามันไม่เจริญ ก็ต้องทำให้มันเจริญ

ถ้าธรรมมันเจริญได้เขาเรียก ภาวิตา, สังวัตตันติ แปลว่าทำให้มันถึง ทำให้มันถึงธรรม อย่างเช่นสติที่จะดับโทสะที่มีในใจเราแบบถาวรนี่ ทำขนาดไหน? เราก็เร่งทำอันนั้น ถ้ามันยังมีโกรธอยู่เล็กๆ น้อยๆ เวลาปะทะอารมณ์หรือมันหยิบขึ้นมาเอง โดยที่มันเป็นอนุสัย เป็นตะกอนที่นอนในจิต เวลาใครมาเขี่ยมันเกิดอารมณ์ขึ้นมานี่ แสดงว่าเรายังล้างมันออกไม่หมด เราก็มาทำมันให้มันเยอะกว่าเดิม ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

รู้มีสองแบบ

การรู้มีสองแบบ หนึ่งรู้แบบสมมุติ สองรู้แบบอริยสัจ หรือ รู้แบบปรมัตถ์ รู้แบบปรมัตถ์คือรู้ครั้งเดียวแล้วดับเลย แต่รู้แบบสมมุตินี่คือวันนี้ก็ดับได้ พรุ่งนี้ก็ดับได้ ชั่วโมงนี้ก็ดับได้ นาทีนี้ มันมาทีไรก็ดับได้ๆ มันเหมือนกับเราชกมวยอย่างนี้ เราก็ได้ต่อยคู่ต่อสู้ทุกครั้งอยู่นะ เราก็คิดว่าเราก็เห็นอยู่แต่ว่ามันไม่ล้มสักที รู้แบบอริยสัจคือต่อยปุ๊บหมัดเดียวแล้วล้มตูมลงไปเลย ฟุตบอลเราก็ยิงทุกครั้งนะ เตะทุกครั้ง ชูตทุกครั้ง เหมือนกับเราได้สัมผัสลูกฟุตบอลทุกครั้ง แต่มันยิงไม่เข้าโกล์ มันไม่เป็นโกล์ให้สักที เหมือนกันเลย เราเห็นความคิดก็เป็นแบบนั้นแหละ เห็นความคิดทุกครั้งๆ มันไม่เป็นลูกให้ มันไม่ได้คะแนน มันไม่น็อกให้สักที เพราะมันไม่เกิดวิปัสสนาญาณ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



อย่าให้มีตัวตน

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

จิต วาจา กาย เป็นโลกอันนึงที่ปั้นขึ้นมาเป็นโลก ทางกายเป็น รูปโรคนะ แต่ทางจิตเป็นนาม รูป ร่างกาย โรค ความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง แต่ทางจิตหมายถึงใจเรานี่ เป็นความคิด ความปรุงแต่ง โลกก็เกิดและก็ดับนะ ทีนี้ความคิดมันหลายคน ทำเพื่อคนโน้นบ้าง ทำเพื่อคนนี้บ้าง ช่วยกันพัฒนากลายเป็นพัฒนาสังคมโลกขึ้นมา โลกก็กลายเป็นภาวะแห่งความเป็นตัวตนเป็นอัตตาขึ้นมา มันเหมือนมีจริงเลย ทีนี้อันนั้นก็พัฒนาอันนี้ก็พัฒนา

ถามว่าต้องมีพัฒนามั้ย มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ แต่ถ้ามีก็มีด้วยศีลสมาธิ ทำด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยความเข้าใจจริงๆ แต่ถ้าไม่มีไม่มีก็ต้องอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีนี่หมายถึงคนมีวิชชา มีปัญญา ในความไม่มีนี่รู้ ไม่มีเพราะอะไร ทำไมจึงไม่มี และมีกับไม่มีอันไหนมันทุกข์กว่ากัน แต่ถ้าเราทวนกระแส เหมือนมีเงิน คนมีเงินกินอาหารดี เป็นโลกของเขานะ ของเราก็อยากเป็นโลกอย่างคนอื่นเขาก็คือมันก็ต้องวิ่งแสวงหาเยอะๆ อย่างคนอื่นเขา ทั้งที่มีข้าวกินก็สะดวกแล้ว ไม่ต้องมีอะไรที่มันดีๆ ก็ได้ ชีวิตก็เอาตัวรอดได้ ฉะนั้นจิตของเรานี่มันปรุงแต่งโลก แต่งมายา แต่งสังขารขึ้นมาเยอะ

ถ้าเรารู้เท่าทันมัน มันเบา เป็นผู้ทำลายโลก ฝึกจิตตัวเองเป็นผู้ทำลายโลก ทำลายความปรุงแต่ง ทำลายสัญญา เวทนา อารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่าให้มันเป็นตัวตน เมื่อไม่มีตัวตนก็ไม่มีความทุกข์ไม่มีความทุกข์เพราะมันไม่มีโลกมาให้เราแบก ○



เพียงรูปกาย

จะมัวเฝ้า เอาอะไร กับกายนี้
ตรองให้ดี แล้วจะเห็น เป็นสังขาร
คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อันตรธาน
เป็นเพียงสาร สื่อนำ ธรรมดา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ไม่หลงก็ไม่ทุกข์

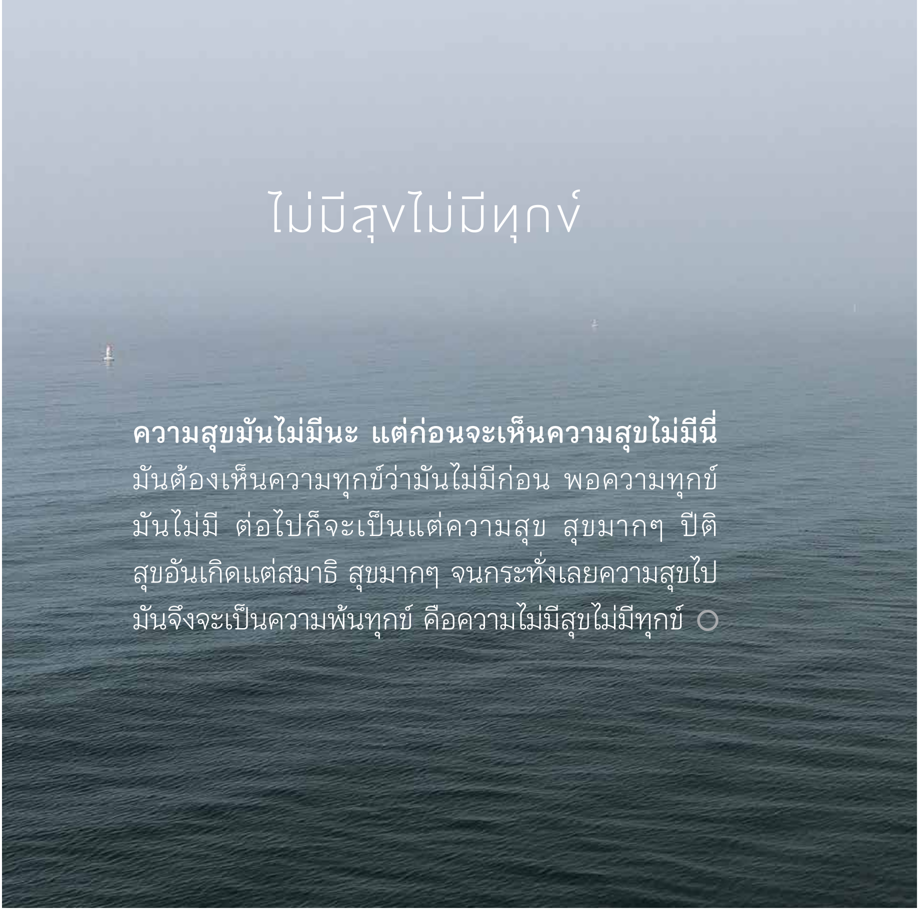
ถ้าเราไม่หลงก็ไม่ทุกข์ ความหลงเป็นภาวะที่เห็นยาก ความโกรธ เห็นง่าย ความโลภก็เห็นง่าย เพราะมันเป็นการแสดงอาการออกมา ความร้อนมันสูง โกรธมันก็มีอาการข้างใน ความโลภก็เหมือนกัน เป็นความอยาก แต่ความหลงนี่รู้จักมันยากมาก เพราะมันโผล่ขึ้นมาน้อยนึงแวบเข้าไปแล้ว หลงเข้าไปอยู่ในความคิด พอหลงเข้าไปอยู่ในอารมณ์มันก็กลายเป็นตัวโลภตัวโกรธขึ้นมา

ตัวหลงกำจัดด้วยการภาวนา คือการเฝ้าดู ทำอย่างอื่นไม่ได้นะ คือถ้าไม่มีปัญญานี่ออกจากความหลงไม่เป็น แต่ความโกรธนี่มันพอดูออก แต่ว่าเราก็ไม่สามารถเห็นตัวหลงที่ลึก ความโกรธมันเป็นผลสุดท้ายแล้ว เป็นผลของความหลง ความโลภ แล้วจึงมาเป็นความโกรธ ความโกรธนี่มันเป็นลักษณะของการต่อสู้ภายใน และ

การแสดงออกภายนอก แต่ความหลงนี่มันหลงอยู่ข้างใน หลงเข้าไปอยู่ในความคิด หลงในความรู้สึกว่าเราเป็นเรามีอยู่ข้างในจิต เวลามันสร้างเรือน เวลาเราสวด *ดูก่อนนายช่างผู้ปลูกเรือน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว* ในความหมายนี่คือ เราต้องสามารถเห็นจิตที่มันคิดมันสร้างเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาในใจเรา สติเรานี่ต้องทันมัน เอ้อ มันเป็นรูปเป็นร่างแล้วนะ มันเริ่มแสดงอาการแล้ว *เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป*

ถ้ารู้เท่าทันมันด้วยปัญญาญาณ คือพัฒนาตัวรู้เข้มแข็งพอจนกระทั่งว่า รู้ปุ๊บแล้วมันดับวาบสลายไปเลย มันก็ไม่มี ไม่มีบ้าน ไม่มีภาวะที่มันสมมุติให้กับเรา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ไม่มีสุขไม่มีทุกข์

ความสุขมันไม่มีนะ แต่ก่อนจะเห็นความสุขไม่มีนี่ มันต้องเห็นความทุกข์ว่ามันไม่มีก่อน พอความทุกข์มันไม่มี ต่อไปก็จะเป็นแต่ความสุข สุขมากๆ ปีติ สุขอันเกิดแต่สมาธิ สุขมากๆ จนกระทั่งเลยความสุขไป มันจึงจะเป็นความพ้นทุกข์ คือความไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

วิริยะ สติ ปัสสัทธิ สมาธิ

ปีติเหมือนเป็นตัวเริ่มต้น เริ่มแรกของการเริ่มมีใจมันชุ่มฉ่ำ มันชื้นขึ้นมาว่า เอ้อ ธรรมะนี่มันมีจริง ความสงบมีจริง ความสุขมีจริง การดับทุกข์มีจริง มีปีติ ความทุกข์มันจะหายไปในเบื้องต้น ทุกข์เกิดจากความคิด ความจำ แต่มันไม่ใช่การดับทุกข์จริงๆ แต่มันเป็นการดับทุกข์ด้วยสมาธิ ปีตินี่เป็นอาการของสมาธิ เป็นการปรากฏตัวของสมาธิในจิตเรา

สมาธิหมายถึงความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความสบาย ปรากฏเกิดขึ้นมา มันมีสมาธิแล้ว มีสมาธิก็นำไปสู่ความเป็นปัสสัทธิ ปัสสัทธิก็คือความสงบ ความสงัด สงัดจากอกุศลธรรมที่เราฝืนมาเมื่อกี้ สงัดจากกาม เพราะปีตินี่มันจะมีความสุข สุขมากกว่าการคิด การฟุ้งซ่าน การปรุงแต่งจิตตัวเอง ความใคร่ความอยาก ทางตา หู จมูก ลิ้น ทางจิต ทางเพศ ความรู้สึกแบบนี้มันปรากฏเกิดขึ้นกับจิตเรา เรารู้สึกมันมีความสนุก ถ้าได้ปรุงแต่ง มันเพลิน มันก็มีความสุข แต่ความสุขที่เกิดจากปีติ สมาธิในระดับปีติ มีความสุขยิ่งกว่า

ดังนั้นมันจึงปล่อยวางเรื่องแบบนั้น การกิน การดื่ม การเที่ยวที่โน่นที่นี่ มันไม่เอาละ มันอยากมีความรู้สึกที่เป็นแบบนี้มากกว่า มีปีติ มีปัสสัทธิ มีสมาธิ และมีอุเบกขา ทำบ่อยๆ บ่อยๆ ทำจนกระทั่งปีติมาก็ปล่อยวาง สงบสงัด ปล่อยวางจนกระทั่งมันมีอุเบกขา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

สติต้องมีมากพอต่อการดับทุกข์

เคยถามตัวเองเล่นๆ บ้างมั้ยว่า ธรรมที่เรามีมันมีเพียงพอต่อ การดับทุกข์? ถามตัวเองบ่อยๆ ลองถามทุกครั้ง ลองดูว่าธรรมที่เรามีเรามั่นใจมั้ยว่ามันเพียงพอต่อการดับทุกข์ เพราะว่าวิถีชีวิตนี่ยังต้องก้าวเดินไปอีกไกล พูดในลักษณะของคนที่ยังมีความคิดความหวัง โดยเฉพาะฆราวาสผู้ครองเรือน ถ้าหากว่าเราไม่มั่นใจก็ต้องรีบขวนขวายในการปรารภความเพียร หาคุณธรรมเป็นเครื่องประกอบจิตตัวเองให้มีความเข้มแข็ง แล้วก็อย่าเป็นคนประมาท เพราะว่าไม่มีใครที่จะสามารถให้ความสุขหรือแก้ความทุกข์ได้เท่ากับตัวเราเอง ไม่มีใครทำให้เราได้จริงๆ ยิ่งถ้าหากคนที่เสี่ยงต่อการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มันยิ่งจะเป็นทุกข์นะ

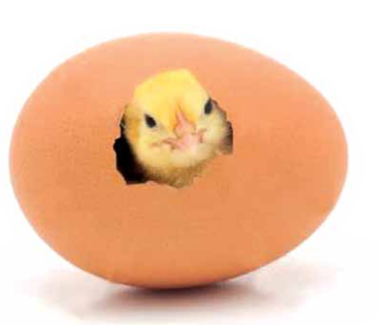
ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่ควรทำก็คือ เราเองก็ไม่ควรสะสมความรักให้กับใคร เพราะหากว่าเรามีความรัก ก็จะเกิดการพลัดพรากจากของที่รักที่พอใจ หรือไม่บางที บางวัน เราก็จะมีความไม่พอใจกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตเราเอง ดังนั้นถ้าหากว่าเรามีความเข้าใจในเรื่องนี้แล้ว เชื่อมั่นในพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันธรรมให้มันมั่นคง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เกิดใหม่

อยู่กับปัจจุบันธรรม เริ่มต้นใหม่ เหมือนเราเกิดใหม่ เราไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอะไร รู้สึกเฉยๆ แล้วดูมันเฉยๆ ทบทวนดูว่าชีวิตจริงๆ คืออะไร ตัวดูคืออะไร ตัวดูคือสติ ปัญหาคือ ทำยังไงจะฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน แล้วดูจนกระทั่งเข้าใจ ฝึกดู ฝึกรู้ ฝึกเห็น จนกระทั่งมันเกิดความเข้าใจแบบรู้แจ้งเห็นแจ้งขึ้นมา ว่าจริงๆ ความรู้สึกนึกคิดที่เรามีนี่มันเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือความเห็นที่เป็นอัตตา เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ

มิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิด ผิดอะไร ผิดจากสัจธรรม ความทุกข์ที่เกิดมีในปัจจุบันเพราะอะไร เพราะเราไม่ได้มีความเห็นตามสัจธรรม ถ้าเห็นเป็นสัจธรรมหน่อย คือเห็นตามความเป็นจริงที่มันเป็น เราจะไม่ทุกข์ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ทำลายความหลง

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

อันนี้เหงื่อออกนะนี่ ที่จริงเหงื่อออกนี่เป็นอะไร? เป็นธรรมชาติ เมื่อกี้ก็ยุงกัดขา แต่มันไม่รู้นะว่าเจ้าอาวาส คือมันไม่เกี่ยวกันกับตำแหน่งหน้าที่การงาน คือทุกข์มันปรากฏเหมือนเดิม เจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนเดิม คุณจะยศถาบรรดาศักดิ์อะไรก็ตาม ความโลภ โกรธ หลง กัดกินน่ะ ถ้าคุณไม่เกิดวิปัสสนา ไม่เกิดการเห็นแจ้งคุณปล่อยวางไม่ได้หรอก จิตก็เป็นแบบนั้นแหละ

ดังนั้นเราจึงต้องมาสู่กระบวนการการรู้แจ้งนี้ให้ได้ รู้แจ้งอย่าให้มันหลงเข้าไป ถ้าทำลายความหลง หลงเข้าไปในความคิดนะอย่างเห็นว่ามันคิดนะ เราก็มารู้สึก รู้สึกมากเข้าๆ นี่ มันจะเกิดรู้แจ้งขึ้นมา พอรู้แจ้งนี่ไอ้พวกนี้ยึดติดคิดมากมันจะหายไปหมดเลย การยึด การโศกเศร้าเสียใจ อดีตอนาคตอะไรที่มันจะไปนี่ มันไม่ไปแล้ว เพราะเราตัดขาดตรงที่หลงนี่แล้ว มันไม่หลงเข้าไป แต่ไม่ใช่ไปคิดอันนั้นอันนี้นะ

บางคนคิดมาก คิดจนจบเรื่อง อยู่ที่บ้านไม่มีเวลาคิด พอมาอยู่ที่วัดนี่คิด หลวงตา เพิ่งได้หกโครงการเองนะ อ้าว จะมาหกโครงการยังไง มานี่เขาไม่ให้มีสักโครงการ เดินเฉยๆ อย่าไปคิดอดีต-อนาคต ทิ้งให้หมด ทิ้งให้ได้วางให้ได้ มันจะสบาย โอ๊ย เหลือแต่มันคิดนะ มันหิวนะ กำหนดรู้สิ หิวก็อดเอา มันแว่วขึ้นมาในนี้มันเป็นนามรูป มันขึ้นมาอยู่เรื่อย มันก็เป็นรูป เป็นตัวเป็นตน คิดแต่เรื่องนั้นแล้วก็ออกไม่ได้ เห็นไหมปฏิบัติธรรมคือการทำให้มันเป็นธรรมชาติ ให้ค้นเห็นธรรมชาติของการตื่นเบิกบานอันนั้น

เดี๋ยวนี้เราปฏิบัติอยู่แต่ว่ามันยังไม่เป็นธรรมชาติ มันยังไม่ดับเอง มันยังไม่เป็นอัตโนมัติ มันเกิดขึ้นมามันยังหลงเข้าไปในความคิดโดยอัตโนมัตินะ ความหลงมันยังไม่เกิด-ดับโดยอัตโนมัติ พอมันดับเลยโดยอัตโนมัติ เห็นแล้วก็ดับเลย เขาเรียกว่าปรมัตถธรรม ปรมัตถ-สภาวะ ทำให้ปรมัตถสภาวะเกิดขึ้นกับจิตเรานี่ โอ้ เกิดเองดับเองนะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปนะ ...โอ้ อันนี้มันไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เอ้อ มันเกิดและก็ดับไม่ต้องทำอะไร แค่รู้สึกเฉยๆ จิตมันว่างขึ้นๆ มันว่าง สะอาด สว่าง สงบ สว่างขึ้นมา โล่ง โปร่งขึ้นมา จากนั้นมันก็เกิดสว่างวาบขึ้นมาในจิตนี่ เขาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเห็นแล้วรู้จักปรมัตถสภาวะมันจะเกิดขึ้น ฉะนั้นหาให้เห็น พอรู้จริงมันจะเป็นแบบรู้แจ้งขึ้นมาเลย เวลารู้แจ้งในจิตมันจะเป็นเหมือนกับเราเปิดไฟในที่มืด ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

จิตเป็นสภาพรับรู้อารมณ์

เวลาเราขยับ ตัวเรานี่คือตัวกิเลสทั้งตัวเลยนะ กิเลสทั้งดุ้นเลย บุคคลผู้ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน พุทธวจนของพระพุทธเจ้าว่าสอนให้ทำอะไรเราก็รีบทำ มันไม่มีเวลารีรอแล้วชีวิตนี้ ความชราภาพครอบงำ โรคภัยไข้เจ็บก็มาก การที่จะหนีออกจากกายนี่ไม่ใช่เรื่องง่าย การที่จะปล่อยวางกายนี่ไม่ใช่เรื่องง่าย เราจะมาเห็นว่ากายเป็นเพียงพระธาตุเฉยๆ นี่ไม่ได้ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นตัวกูของกูอยู่นะ ถ้าได้ดังใจก็ดีใจ ถ้าไม่ได้ดังใจกูก็โกรธ โลภ หลง สิ่งเหล่านี้แหละ ที่มันสะสมแบบนี้ ทีละเล็กละน้อยๆ มันตกลงไปอยู่ในจิตเรา จิตเป็นสภาพรับอารมณ์ มันรับรู้อารมณ์ทุกอารมณ์ แต่เวลามันรับรู้นี่มันจะมีความพอใจ-ไม่พอใจ แต่พอใจ-ไม่พอใจนี่คือสะสมแล้วนะ พอใจก็เป็นอยาก เป็นกิเลส เป็นตัณหา อยากในกาม อยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากไม่มี ไม่เป็น ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เราไม่ใช่เรา

ในภาวะอัตตาตัวตนเรา เราคิดว่าเป็นเรา คิดว่ามีเรา เราเป็นโน่น เป็นนี่ คือเราใส่ใจที่จะเลือกเอาโลกเป็นที่พึ่ง ไม่เลือกเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง ไม่เลือกเอาสัจจะ เราไม่รู้ว่าจริงๆ สัจธรรมเป็นยังไง ความจริงเป็นยังไง โลกก็คือการเปลี่ยนแปลง ธรรมคือความไม่เปลี่ยนแปลง ธรรมคือภาวะของความเที่ยง ในขณะเดียวกันก็เข้าใจเรื่องของความไม่เที่ยงคืออะไร สรรพสิ่งในโลกนี้มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แม้แต่ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เราไปยึดถือเอาตามเหตุตามปัจจัยของสมมุติทั้งหลาย เป็นเรื่องยากมากที่จะทำให้คนเข้าใจว่าตัวคุณไม่ใช่คุณนะ เราไม่ใช่เรา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ทำจิตนี้ให้บริสุทธิ์

การปฏิบัติธรรมคือการมาทำให้จิตมันเกิดปัญญา และให้ชีวิตมัน ไหลไปตามสัจจะ ให้มันอยู่กับสัจจะ ทำให้มันอยู่กับสัจจะกับความจริงที่มันควรจะเป็น ความจริงเป็นยังไงล่ะ คือผัสสะแล้วก็เกิด-ดับ มันเกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวราคะ โทสะ โมหะ มาปรุงมัน

ดังนั้นหน้าที่ของมนุษย์ก็คือทำจิตนี้ให้บริสุทธิ์ เรามาทำจิตให้บริสุทธิ์ ความเห็นให้มันบริสุทธิ์ ความเห็นหรือการเห็นทำให้มันบริสุทธิ์ เวลาผัสสะปุ๊บไม่มีปรุง นั่นก็คือการมาเอารัก โลภ โกรธ หลง ออกจากหัวเรา ทำไมมันจึงมี เพราะเรายังมีความชื่นชอบ มีความยินดี ความพอใจ ความหลงใหล ความเพลิดเพลินมันอยู่ การที่จะให้มันออกได้ก็คือ เราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันธรรม อยู่กับปัจจุบันธรรมก็คืออยู่กับการระลึกรู้ ไม่ให้มันหลุด จนกระทั่งเห็นว่าเวลากระทบผัสสะ ที่ท่านบอกว่าให้มันปกติ ปกติเราเป็นอย่างนี้ ไม่ง่วง ไม่เหงา ไม่เบื่อ ไม่หน่าย รู้สึกเฉยๆ

ผัสสะนี่เขาเรียกว่าศีล ทำให้เรามีความปกติ ถ้าศีลมีมากๆ มันตั้งมั่นปกติต่อผัสสะได้ กระทบผัสสะแล้วก็ยังตั้งมั่น มันไม่ไหลไป เราจะอยู่คนเดียวก็ตาม อยู่หลายคนก็ตาม จิตมันก็ตั้งมั่นอันนั้นเขาเรียกว่าเรามีสมาธิ สมาธิไม่ไหลไปตามอารมณ์เวลาผัสสะ ทีนี้ทำให้จิตนี้มีปัญญา มีปัญญาคือมีภาวะ เห็น ...เห็นความเห็น ให้มันเป็นความเห็น ...เห็นเป็นสักแต่ว่าเกิดและดับ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เห็นจิตบริสุทธิ์

พุทธศาสนาเข้าให้ถึงจิต จิตตัวเอง ธรรมชาติ ของจิตที่มันไม่ปรุงไม่แต่ง มันไม่มีตัวตน มันต้องแหวก แหวกธรรมารมณ์ แหวกอารมณ์ที่เป็นนิวรณธรรม เมื่อไม่มีนิวรณ์ แหวกอุปาทาน แหวกตัณหา แหวกอวิชชา มันจะลึกเข้าไปๆ เรื่อย จนเห็นจิตบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์สะอาดที่อะไรปรุงแต่งมันไม่ได้อีกต่อไป ทำยังไงล่ะ จึงจะเห็นภาวะที่มันไม่ปรุงแต่ง ถ้ามันยังปรุงแต่งอยู่เราก็ขัดเกลาไปเรื่อยๆ ล้างมันออกเรื่อยๆ ทำให้มันสะอาดไปเรื่อยๆ ถ้าทำทุกวันๆ มันก็ได้ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

หลงเข้าไปในความคิด

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)



ปฏิบัติธรรมนี่อันดับแรกคือความตั้งใจจริง คือต้องสนใจ เรื่องว่าเข้าใจจริงๆ ไหมในเบื้องต้น มีศรัทธาที่จะปฏิบัติเต็มที่ไหม เต็มร้อยไหมมานี่ ศรัทธาคืออะไร ศรัทธาที่จะดับความคิด เชื่อหรือยังว่าคนเราเป็นทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความคิด แต่ละคนมีความเชื่อจริงๆ ว่าตนเองทุกข์เพราะความคิด ความปรุงแต่ง ความปรุงแต่งนี่มันยากมากนะ มันกลายเป็นอย่างนี้นะ คิดมากเป็นทุกข์ ความยึดติด ยึดติดคิดมาก ขยับมานี่ความหลงโมหะนะนี่ อุปาทาน อันนี้โมหะ ทำยังไงมันจึงหลงล่ะ อันนี้คิดมากก็มีเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ อันนี้ความหลง มาตัวนี้จึงเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ความไม่รู้แจ้ง อวิชชาแปลว่าไม่รู้แจ้ง เราไม่รู้แจ้ง จิตมันยังไม่เกิดการ... พูดง่ายๆ มันไม่ได้บรรลุธรรม คนใดก็ตามถ้าไม่มีการบรรลุธรรมยังไม่เห็นแจ้งนี่ มันจะหลุดเข้าไป การหลงทีแรกคือหลงอะไร คือหลงเข้าไปในความคิด เดินจงกรมนี่หลงคิดโดยไม่รู้ตัว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ธรรมะกำมือเดียว | ๑
ทุกข์-วิธีสิ้นทุกข์
(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

คำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นคำสอนที่พระองค์รู้ ปฏิบัติ ธรรมเข้าใจธรรม รู้มากมาย รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ที่จำเป็นต่อการดับทุกข์นี่เท่ากับใบไม้ในกำมือ ฉะนั้นสอนเรื่องรูปกับนาม เวลาเรามาปฏิบัติธรรมก็มาเจริญสติ ก็มารู้อันนี้แหละ อันนี้ทุกข์ อันนี้สิ้นทุกข์ คือดับทุกข์ อันนี้ก็มีเหตุมัน ท่านก็บอกเหตุว่ามันทุกข์เพราะอะไร เขาสวดทุกวัน อันนี้ (ทุกข์)* แล้วก็เหตุของมัน ทำอันนี้ (เหตุของการสิ้นทุกข์) แล้วจะสิ้นอันนี้ (ทุกข์) ...ที่เป็นทุกข์เป็นเพราะอันนี้ (เหตุของทุกข์) แล้วเป็นอันนี้ (ทุกข์) แสดงว่าพระพุทธเจ้าพูดสองอันนี้ ทุกข์กับวิธีสิ้นทุกข์ แต่มันมีวิธีการของการเข้าถึง *อริ* แปลว่าข้าศึก *ยะ* แปลว่าเว้น, ห่าง *สัจจะ* (คือ) ความจริงที่ทำให้เราห่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากอริ ห่างไกลจากทุกข์นั่นเอง ความจริงที่ทำให้รู้ รู้แล้วจะทำให้ห่างไกลจากกิเลส เขาเรียกว่าอริยสัจ

---

* ในวงเล็บ คือข้อความที่องค์หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน

เราก็มารู้ว่าเราทุกข์เพราะอะไร ก็มาเฝ้าดูธรรมชาติของรูปของนาม เป็นอะไรนะ เป็นสังขาร *สัพเพสังขารา* สังขารทั้งหลายมันจะมีอันนี้ (อนิจจัง) แล้วก็มี (ทุกขัง, อนัตตา) นี่คือธรรมชาติของมัน นี่คือกฎของมันเลยนะ

รูปธรรมคือร่างกายอันนี้ นามธรรมก็คือความคิด ความปรุงแต่ง มันก็เป็นอนิจจัง อนิจจังคือมันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วมันก็ดับ แต่ส่วนมากเวลามันเกิดขึ้นเราไม่อยากให้มันดับ เราจะรักษาไว้ อันไหนที่เราชอบเราก็ติด อันนี้ที่เราชังเราก็อยากให้มันออก ที่จริงมันต้องมีเหตุปัจจัยของการเกิด-การดับของมัน ทีนี้เราต้องมาเรียนรู้ว่า อันที่ไม่ชอบจะให้ออกไปได้ยังไง มันเป็นอกุศล สิ่งที่เป็นกุศลเราจะให้มันอยู่กับเรานี่ มันมีปัจจัยอะไรทำให้อยู่ ถ้าเราไม่เรียนรู้เราจะวิ่งไปตามที่มันเป็น มันทำให้โกรธเราก็โกรธ ทำให้รักเราก็รัก ทำให้ชังเราก็ชัง คือเราไหลไปตามอารมณ์ แล้วเราก็ไม่รู้เรื่อง

เราเป็นมนุษย์นี่ เราต้องเรียนเรื่องกฎธรรมชาติอันนี้ให้ได้ ถ้าเราเรียนรู้ธรรมชาติอันนี้ มันจะเริ่มเย็นลงๆ แล้วมันก็มาเป็นอันนี้ (นิพพาน) ถ้าเราไม่เรียนรู้ เราก็ร้อน ทำยังไงเราจะซาบซึ้งกับสิ่งที่มันเป็น ดูมันจริงๆ สิ เราจริงๆ มันคือใคร มันเป็นความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างที่เราเคยเป็นมั้ย พอเรามาเฝ้าดูเราจะเริ่มเห็นตัวเองว่าเราเป็นอะไรจริงๆ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ธรรมะกำมือเดียว | ๒
ดูกาย
(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

ถ้าเราเจริญสติระลึกรู้จนกระทั่งว่ามันเกิดรู้แจ้งขึ้นมา เข้าใจ เรื่องกายและเกิดการปล่อยวางกาย กายเป็นอะไรก็ดูมันเฉยๆ มีสมาธิดีอยู่ ไม่ปรุงแต่งกับมัน ดูเฉยๆ ได้นี่ เขาเรียกว่า *รู้รูปนาม* รู้รูปนามคือรู้อาการของกายชัดเจน คืออาการของรูปนามนี่ เป็นอาการของสติที่เราฝึกนี่ ทีแรกเราก็กำหนดรู้ รู้มากเข้าๆ วันดีคืนดีมันจะเกิดรู้ตัวทั่วพร้อมขึ้นมา จิตมันจะตื่นโพลงสว่างขึ้นมา แล้วจะรู้กาย กายเดินก็ชัด รู้โดยอัตโนมัติของมันนะ รู้ที่มันรู้เองของมันน่ะ จิตจะตื่นโพลงแล้วเกิดปีติ ตัวจะเบา เดินไปเดินมารู้สึกตัว นั่นเขาเรียกว่ารู้รูป รู้รูปด้วยปัญญา มันรู้รูปด้วยปัญญา

แต่ (ถ้า) เรารู้ด้วยกำหนดรู้ หรือเรื่องที่เราคิดเอาก็รู้ด้วยความจำ รู้ด้วยสังขารการปรุงแต่ง ไม่ใช่รู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้ด้วยสัญญามันก็ตื้นๆ มันไม่ลึก มันขูดกิเลสออกไม่ได้ ความคิดความจำก็ยังเป็นเหมือนเดิม ทีนี้เราอยากมากำหนดรู้สติให้มันมากขึ้นๆ จนกระทั่งมันรู้ด้วยปัญญา รู้แบบรู้แจ้ง ให้มันรู้แจ้งรู้รูปนี่

ฉะนั้นใหม่ๆ ที่มันหยาบที่สุดคืออะไร กายกับใจนี่ *รูปกับนาม* อันไหนหยาบ รูปนะ งั้นเราก็กำหนดรู้รูป อย่างเดินไปนี่รู้รูป เดินไปรู้รูป แล้วให้เข้าใจไตรลักษณ์ของรูป มันเห็นเป็นรูปธรรม-นามธรรมเฉยๆ เป็นธรรมชาติเฉยๆ จิตมันไม่ปรุงแต่ง อาการนั้นจะเกิดขึ้น ทีนี้ถ้าวันดีคืนดีหน่อย สติเราดีหน่อย ทำไปทำมามันจะเข้าใจเรื่องสมมุตินี่ สักพักหรอก ทำความเพียร ...เอ้ ทำไม (นี่) เป็นหนัง อันนี้จีวร เอ๊ะ ทำไมเป็นพระ ทำไมเป็นโยม อยู่ๆ เดี๋ยวมันจะเกิด สักพักหนึ่งมันจะระเบิด ภาวะหนึ่งเขาเรียกว่า *รู้แจ้งเรื่องสมมุติ* ออกมาสว่าง ...โอ๊ย สมมุติ

แต่เดี๋ยวนี้ เราพูดให้กันฟังเราก็รู้นะ อันนี้สมมุติเป็นพระ สมมุติเป็นโยม แต่ว่ามันไม่ใช่รู้ด้วยปัญญา ถ้ารู้สมมุติมันก็จะสลัดสมมุติ ทีนี้สิ่งที่มันเป็น สมมุติทางรูป อ้าว กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ทหาร ตำรวจ ผู้หญิงผู้ชาย เป็นเขา เป็นเรานี่ มันไม่เกิดปัญญา ทิ้งสมมุตินี้ เพราะอะไร เพราะความรู้สึกตัวหรือสมาธิเรามีน้อย ปฏิบัติธรรมแล้วจะกลายเป็นว่ามองสองอย่าง มองทั้งส่วนดี ทั้งส่วนชั่ว คือมันเห็นหมด แล้วใจมันจะเป็นกลางๆ มันไม่ถูกหลอก ไม่ถูกหลอกอะไร ไม่ถูกหลอกให้เป็นทุกข์อย่างไร อย่างเห็นแม่ป่วย ดูแม่ป่วย ก็ดูแม่ได้แบบสบาย เป็นสังขารเนาะ เป็นธรรมชาติ ดูแลได้ก็ดูแล ดูแลไม่ได้ก็ธรรมดา แต่จะให้มาโศกเศร้าเสียใจ น้ำหูน้ำตาไหล เหมือนเมื่อก่อนที่ยังไม่รู้ธรรมไม่ได้ มันไม่ทำ เพราะมันรู้อยู่แล้วว่าเป็นสังขาร อ้าว สอบตกเป็นเรื่องสมมุติ สอบได้ก็สมมุติ เป็นธรรมชาติ มันไม่มีอะไร มันเหมือนเข้าใจ อ๋อ มันเป็นอย่างนี้นี่เองเนาะ คือต้องให้มันเกิดภาวะอันนั้นขึ้นมาก่อน มันรู้รูปรู้นามแล้ว มันจะรู้สมมุติเองแหละ สมมุติของรูปของนามนี่มันจะแจ่มแจ้งออกมา

ฉะนั้นเขาอยากให้เรารู้ด้วยปัญญา รู้สัจธรรมในพระพุทธศาสนานี่ต้องมีจิตที่อยู่กับปัจจุบันระดับหนึ่ง ระลึกรู้ให้ตัวสติเป็นมหาสติก่อน ถ้ามันรู้แจ้งเลย เราไม่ต้องมากำหนดรู้เลย มันจะดับของมันเอง เดินไป อ้าวสบาย เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ เฉย ก็ไม่ได้คิดอะไรเป็นโรคภัยไข้เจ็บ เหมือนวางได้ ทำใจได้ คือเจ็บ โรคคือโรค ตายคือตาย มันเริ่มไม่กลัวละ เมื่อก่อนมันกลัว แล้วมันจะมีความรู้สึกว่า โอ้ มันเข้าใจสมมุติ จนมันรู้สึกว่า มันคล้ายๆ ว่ามันได้อะไรที่มันดีที่สุดในชีวิต แต่ก่อนมันต้องได้เงิน ได้หน้าได้ตา แต่นี่คือได้ธรรมะ แล้วรู้สึกว่ามันไม่กลัวขายหน้า ไม่กลัวจน ไม่กลัวคนดูถูก ไม่กลัวคนเหยียดหยาม รู้สึกว่ามันภูมิใจลึกๆ ในสิ่งที่เห็นที่รู้จริงๆ มนุษย์ต้องได้อันนี้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ธรรมะกำมือเดียว | ๓
ดูใจ
(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

พอรู้รูปนามที่มันมั่นคงแน่นหนาปุ๊บ เขาจะให้ดูนามธรรม ดู ความคิด ความคิดก็เป็นแบบนี้แหละ นี่สังขาร ร่างกาย จิตใจ รูปธรรม นามธรรม เป็นแบบนี้ เป็นอะไร อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่เที่ยง มันเสื่อมตลอดเวลา มันไม่ทนอยู่ ความคิด ความรัก ความชัง มันไม่ทนอยู่ เดี๋ยวมันก็จางไป ร่างกายสังขารก็จางไป ความคิดก็จืดจางทุกอย่างนะ *นามรูป* ภาษาพระเขาเรียกว่าอะไรนะ นามรูป ภาษาพระเรียกว่าขันธ์ห้า อันนี้ธาตุสี่ ตัวนี้ขันธ์ขันธ์ห้า ... ๑ รูป ๒ เวทนาขันธ์ เวทนาแปลว่าพอใจนะ กับไม่พอใจ อันนี้รูปขันธ์ คือความคิดที่มันเป็นรูปปุ๊บขึ้นมานี่ นามรูป คือรูปของความคิด มันไม่มีตัวตน แต่ รูปนาม คือรู้กายอันนี้

ดังนั้นในขันธ์ขันธ์ห้า รูป เวทนา สัญญา สังขาร นี่ ไม่ได้หมายถึงรูปกายอันนี้ แต่เป็นรูปของความคิด นามรูปมันปุ๊ด (ผุด) ขึ้นมา อ้อ...เริ่มเห็น นี่จะเริ่มละเอียดขึ้นแล้วนี่ สติที่รู้ มันจะไปเห็นอันนี้ เหตุดับทุกข์นี่แหละ เหตุดับทุกข์คือต้องเห็นมัน โอ้ มันทุกข์เพราะอะไร เพราะมันยึดมั่นถือมั่น เหตุคือมันยึด ...นี่ก็คือรู้เท่าทัน รู้เท่าทันเพื่อปล่อย พอปล่อยปุ๊บทุกข์มันก็ดับ ถ้าเรารู้เท่าทันนี่

ฉะนั้นพอเห็นเป็นรูปขึ้นมาปุ๊บก็ทิ้ง ตัดได้ตรงรูป ถ้าเกิดรูปก็ตัดตรงรูป คิดถึงคนนั้นปุ๊บตัดทันที ถ้าพอมันเป็นรูปขึ้นมาปุ๊บนี่มันจะมีอาการนี้ขึ้นมา มี เวทนา มันจะเริ่มพอใจ เป็นพอใจ-ไม่พอใจขึ้นมา มากเข้าๆ มันจะอึดอัด พอใจมากๆ ก็ทำตาม พอใจ มากเข้าๆ เป็นราคะ เป็นโลภะ มันไปทางนั้นนะ ถ้าไม่พอใจก็เป็นโทสะ เป็นหงุดหงิดไม่พอใจนี่ มันไปสองอันละ

ไม่ราคะ โลภะ ก็โทสะ สองอันนี้ พอใจกับไม่พอใจ เวทนาอันนี้ งั้นพอเห็นมันเป็นรูปก็ตัดตรงรูป ถ้าไม่ทันมันเป็นเวทนาแล้วก็ตัดตรงเวทนา ทันมั้ย ถ้าไม่ทันมันเป็นเวทนาแล้ว ก็ตัดตรงเวทนาทันมั้ย เวทนาพอใจ-ไม่พอใจก็ตัดมันนะ ให้ทันนะ ถ้าไม่ทันนะทีนี้พอใจ-ไม่พอใจเกิดขึ้นมาปุ๊บมันจะเป็นอะไรนะ เป็นสัญญา มันจำละทีนี้ จำด้วยอะไร จำด้วยอารมณ์ของเวทนา ถ้าไม่พอใจก็จำแบบไม่พอใจ ถ้าพอใจก็จำแบบพอใจนะ ประทับใจมาก ฉันอยากดูเหลือเกิน

คนนั้นคนนี้ อะไรประมาณนี้ มันจะมี อยากเห็น อยากได้ยินอยากได้ฟัง อยากรับรู้ มันจะเป็นสัญญาขันธ์ สัญญาขันธ์แล้วไปที่ไหน ตกมาอยู่ในนี้แหละ อยู่ในนี้ ในขันธ์ห้า ในใจเรานี่ ใจเราเป็นขันธ์ ที่เขาเรียกว่าขันธ์ (ขัน) มันเหมือนเป็นภาชนะ จิตนี่คือมันใส่อารมณ์ บางทีก็ใส่รูปความคิด บางทีก็ใส่ความพอใจ-ไม่พอใจบางทีก็ใส่ความปรุงแต่ง ใส่ความจำ ทีนี้ความจำเรานี่แทนที่จะเป็นสัญญา รูป เวทนา สัญญา สังขารที่บริสุทธิ์ มันไม่ใช่ขันธ์ห้าที่มันบริสุทธิ์แล้ว เป็นขันธ์ห้าที่มันเจือด้วยอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ

สัญญาแล้วก็เป็น สังขาร สังขารแปลว่าอะไรนะ สังขารแปลว่าปรุงละทีนี้ มันปรุง มันเป็นอาการของจิตนะนี่ มันเป็นรูปตัวนี้ขึ้นมาปุ๊บ มันเห็นเฉยๆ เป็นผัสสะ สักแต่ว่า อีกหน่อยมันเกิด

พอใจ-ไม่พอใจ มันจำ พอจำและก็ปรุงเพิ่มเรื่องเดิมนั่นแหละ มันปรุงให้เป็นรูปเป็นร่าง เป็นตัวเป็นตน เป็นน่ารักน่าชัง น่าโกรธ น่าเกลียด น่าชอบใจ ไม่ชอบใจ สังขารก็ปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว เป็นนั่นเป็นนี่

วิญญาณ คือพร้อมเกิด พร้อมที่จะเกิด มันสำเร็จรูปแล้ว มันก็จะแสดงอาการของมันออกไป จักขุวิญญาณออกไปทางตา โสตะวิญญาณออกไปทางหู ฆานะ กาย วิญญาณออกไปทางกาย ทางจิตพร้อม ปฏิกิริยาพร้อมทำงานทันที มันสำเร็จรูปมาปุ๊บนี่ แต่มันทำงานเร็วมาก ชั่วพริบตาเดียวหรือดีดนิ้วมือเดียวนี่ คุณไปละ ถ้าสติคุณไม่ทันคุณก็จะไม่เห็นอันนี้ ถ้าเราตัดตัวนี้ไม่ได้มันยาวเลยนะนี่ มันแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่จริงเป็นอันเดียวกับจิตนี่ กว่าจะฆ่าคนได้มันทำงานกระบวนการของการเกิดความคิด คืออันนี้ ทีแรกมันผุดมาเฉยๆ นี่ เป็นนามรูป

แต่คนปฏิบัติธรรมนี่เขาจะรู้ตั้งแต่รูปนี้ เห็นปุ๊บ-ดับปุ๊บๆ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป นะ คุณอย่าให้มันเป็นแบบนี้นะ (หลง) ถ้ามันเป็นแบบนี้แย่นะ จงเห็นอันนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่สำคัญคือเกิดนะ แล้วก็อะไรนะนี่ (ดับ) คือเห็นมันเกิดปุ๊บ-ดับปุ๊บๆ เห็นเกิด-ดับๆ แบบนี้ จนกระทั่งว่าอยู่ๆ ก็เกิดวิปัสสนาญาณ เกิดปัญญาดับกิเลสก้อนใหญ่ๆ ที่มันมีฝังใจ วูบไปทีเดียวนะ หลังจากนั้นก็คือไม่เกิดไม่ดับแล้ว เป็นธรรมชาติ มันจะมีสภาวะหนึ่งที่เกิดแล้วดับได้ถาวร พอดับได้ถาวรมันก็เป็นอันนี้ (นิพพาน) ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ธรรมะกำมือเดียว | ๔
ญาณทัศนะ
(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)



เวลาไปปฏิบัติธรรมไม่ใช่เราไปนั่งเฉยๆ ปฏิบัติที่ไหนนั่งนิ่งๆ สบายๆ ไปนั่งอย่างนั้นก็ไม่เห็นมันเกิด-มันดับแหละเนาะ เวลาคุณกลับบ้านมาคุณก็เหมือนเดิม เพราะคุณไม่เห็นอันนี้ คุณต้องเห็นอันนี้ (ขันธ์ห้า)

ฉะนั้นเวลาคุณอยู่บ้าน เวลาคุณทำงานอะไรก็ตาม คุณต้องรู้คุณต้องเห็นมันให้ทัน รับรู้มัน โอ้ มันปรุงนะนี่ มันคิดนะนี่ เพราะอันนี้คือตัวการ ตัวปัญหา ที่พารูปเราไปทำโน่นทำนี่ ที่จริงๆ กองบัญชาการมันอยู่ที่นี่ๆ (นามรูป) มันอยู่ข้างในน่ะ แต่รู้อันนี้ รู้รูปธรรมนี่ รู้รูป รู้นาม รู้สมมุติ รู้ปรมัตถ์เบื้องต้นนี่ มันเป็นฐานของการจะไปรู้อันนี้ (นามรูป) รู้อันนี้จริงๆ ก็คือรู้ขันธ์ห้า รู้ขันธ์ห้าก็คือรู้ *ปฏิจจสมุปบาท* นั่นแหละ อันเดียวกัน ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจจสมุปบาท ปฏิจจสมุปบาทคือการเห็นความคิดที่มันปะติดปะต่อกันและสามารถตัดขาดได้ ปฏิจจสมุปบาทมันจะไม่ติดไม่ต่อกันแล้ว พอเกิดขึ้นแล้วก็ดับ เกิดขึ้นแล้วก็ดับ ถ้าเห็นการเกิด-ดับในนั้นได้เขาเรียกว่ารู้จักปฏิจจสมุปบาท แต่อย่าไปท่อง "...เพราะอวิชชาเกิด ตัณหา ฯลฯ..." อันนั้นไม่เห็นสภาวะอาการมัน มันไปตามหลัง

ฉะนั้นเวลาเราไปเดินจงกรม ถ้ามันดับไม่ได้ ตัดตรงรูปไม่ได้ ตรงเวทนาไม่ได้ ตรงสัญญาไม่ได้ อย่าไปจ้องดูมัน รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ก่อน สะสมอันนี้ก่อน ฟังเทคนิคไปแล้วจะไปใช้เลย เขาบอกว่าจระเข้ฟาดหางได้ ๓,๐๐๐ นะ ศอกกลับได้ ๕๐๐ ถ้าไปต่อสู้กับคู่ต่อสู้ มีแต่จะเอาจระเข้ฟาดหางนี่ โอ๊ย เขาเอาตายแหละคุณ คุณอย่าเพิ่งแสดง เข้าใจมั้ย อย่าเพิ่งแสดง ...หลวงตาว่ากิเลสอยู่ที่จิตนะ เดินไปเดี๋ยวก็จะจ้อง เกิดรึยังวะ คิดรึยังวะ โอ๊ย มึนหัวแล้วนี่ คุณอย่าพึ่งใช้จระเข้ฟาดหาง คุณยังไม่เป็น มันจะมึน คุณต้องเริ่ม

ฝึกก่อน ล่อเป้าก่อน หาบน้ำ ยึดพื้นก่อน เล่นเชือก ทำโน่นทำนี่ก่อน วิ่งออกกำลังก่อน ให้มันมีก่อน ให้มันรู้รูปรู้นามก่อน ให้มันเบื่อรูปเบื่อนามก่อน เข้าใจธรรมชาติของรูปของนาม ยอมรับซะก่อน แล้วค่อยไต่เต้าไป ฐานมันดีแล้วค่อยไปอันนั้น กำหนดรู้ลงไปทีละน้อยๆ เดี๋ยวมันมีน้ำหนักหรอก แต่ก่อนความคิด คิดไปทางนั้นหมดเลย สติมันน้อย เรามีหาบเนาะ (ถ้าความคิดถ่วงอยู่ด้านหน้า) เอาก้อนหินใส่ตะกร้าด้านหลัง ใส่เยอะๆ เยอะเข้าๆ เดี๋ยวอีกหน่อย ความคิดมันจะขึ้นมาเอง เดี๋ยวนี้ความคิดมันถ่วง ใส่ (หิน-ความรู้สึกตัว) ข้างหลัง ใส่เยอะๆ ใส่มากเข้าๆ มันจะเป็นแบบนี้ (สมดุล) มันไม่ไปแล้ว มันถ่วงกัน ความรู้สึกตัวมันมากขึ้น ความคิดก็จะหาย

ทีนี้ถ้าเป็นปัญญาของพระพุทธเจ้านะ มันไม่ค่อยๆ เป็นแบบนี้ ปัญญาพุทธะนี่ มันเป็นแบบว่า ถ้าเปิดไฟ ความมืดหายไป ที่ท่านพูดถึงนี่คือญาณทัศนะ หมายถึงอาการอันนั้น การที่เกิดขึ้นแล้วทุกข์มันหายทันทีแบบนั้นน่ะ แบบปัจจุบันทันด่วน ไม่ใช่ค่อยๆ หาย คือมันรวมกันเป็นหนึ่ง ทั้งศรัทธา ทั้งวิริยะ ทั้งสติ ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา ทั้งหมดที่เราฝึกฝนนี่ ต้องอดทนมั้ย ต้องมีศีลมั้ย มีสมาธิมั้ย มีเมตตามั้ย มีอุเบกขามั้ย มีหมดเลยนะ เอามารวมกันแล้วใส่เต็มที่เลย พยายามประคอง ถ้ามันรวมกันเป็นหนึ่งมันถึงจะฟาดฟันกิเลสแล้วหลุดผลัวะออกไป มันจะสว่างขึ้นมา ดับทุกข์ได้แบบนั้นน่ะ เขาถึงเรียกว่าปัญญาแบบพุทธะ แต่ถ้าได้ทีละน้อยๆ ใช้ตรรกะใช้ปรัชญา พินิจพิเคราะห์ แล้วก็ โอ้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้อย่างนี้ เขาไม่เรียกว่าพุทธะ เขาเรียกว่าปัญญาวิตกวิจารณ์ ไม่ใช่ปัญญาวิปัสสนา วิปัสสนาคือมันเกิดขึ้นแบบนั้น เหมือนเปิดไฟนี่แหละ พรึบทีเดียว ปัญญาเกิดขึ้นตรงไหน พอเกิดปัญญาปุ๊บขึ้นมา ความทุกข์หายไปเลย มีแต่ความเอิบอิ่ม มีแต่ความสบายขึ้นมาทันที

งั้นถ้าฝึกสติอย่างเดียวนี่เขาบอกว่าดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดับทุกข์หมดทุกอย่างที่เราเป็นทุกข์นี่ ทุกลมหายใจต้องมีสติระลึกรู้ ระลึกรู้เพราะอะไร ถ้าประมาทปุ๊บ ความคิดมันก็เกิด ต้องไม่ประมาททุกขณะจิตที่มันคิดนะ รวมลงในสติ สติคือความรู้สึกตัว ต้องกำหนดรู้ แต่ถ้าทำสติมากๆ ขึ้น มันจะเป็น (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นญาณทัศนะ เป็นการรู้แจ้ง รู้แจ้งก็คือมันจะรู้ทั้งหมดนี่

สรุปก็คือธรรมะกำมือเดียวคืออะไร? คือ *สติ ความระลึกรู้* ถ้าทำอันนี้ เป็นอันนั้น ถ้าพูดสรุปก็คือ อันหนึ่งก็คือสติเหมือนเมล็ดพืช เมล็ดพืชน้อยๆ แล้วพอปลูกปุ๊บ มันก็เป็นต้นเป็นใบเป็นกิ่ง แต่มันเกิดจากอะไร เกิดจากเมล็ดนี่แหละ ทีนี้เราเอาเมล็ดมาเพาะสติเราเอามากำหนดรู้ๆ ฉะนั้นธรรมะทุกสาย ทุกแห่งทุกที่ ก็คือเขาฝึกสติหมือนกันหมด แต่เราวัดว่ามันจะผ่านไม่ผ่านนี่ก็คือ ต้องให้ผ่านนิวรณ์ เข้าใจไหม? มันจะงอกไม่งอกนี่ งอกไม่งอก ต้องผ่านนิวรณ์นะ นิวรณ์มี ๕ อย่าง ๑.กามฉันทะ ๒.พยาบาท ๓.ง่วงเหงาหาวนอน ๔.ฟุ้งซานรำคาญ ๕.ลังเลสงสัย ต้องผ่านอันนี้ แล้วมันจะโตขึ้น โตขึ้นนี่เป็นศีล เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นลำต้นมัน แล้วก็เป็นอันนี้ล่ะเป็นทั้งหมด ไปอย่างนี้ของมัน แต่มันเกิดจากเมล็ดอันนี้ เมล็ดอันนี้คือสติ เอาลงดินก็คือเอามาอยู่กับกายนี้ แล้วก็กำหนดรู้ การกำหนดรู้บ่อยๆ รักษาไม่ให้มันแวบไปแวบมา ไม่ให้อะไรมายุ่งกับมัน นี่คือเรารดน้ำ สร้างจังหวะ เดินจงกรม แล้วมันจะเจริญเติบโต ...พรึบ เกิดการรู้แจ้ง แล้วทุกข์ก็ดับไปเลย ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เห็นบ่อยๆ ก็จะปิ๊ง

บางคนพิจารณา ความเพียรไม่เยอะเท่าไหร่หรอก แต่มันเกิดการเห็น เห็นอยู่บ่อยๆ มันก็จะปิ๊ง เกิดสว่างแจ่มแจ้งขึ้นมา ก็ถือว่ามันหลุดออกไปเลย หลุดจากสมมุติ หลุดจากโลก คือมันหลุดจากความยินดีความพอใจ ในตา หู จมูก ลิ้น กาย หลุดจากโลกธรรม ลาภ ยศ สรรเสริญ

ไม่มีตัวตนในจิตนี้

คนไหนเรียนรู้อยู่กับภาวะของการเห็น กับการเกิด-การดับอยู่ เรื่อยๆ บุคคลนั้นมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ มีนิพพาน มีอนัตตาเป็นอารมณ์ มีไตรลักษณ์หยั่งลงสู่ทุกสภาวะจิตของเราเอง สภาวะจิตทุกอย่างที่มันเป็นรูปขึ้นมาทันทีเลย ทุกขัง มีความทุกข์ปรากฏอยู่ในนั้น มันมีเกิด มันก็ดับ ถ้าเราถอนความพอใจ-ความไม่พอใจออกเสียได้ ทุกอย่างมันก็อนิจจัง ทุกอย่างพอเราไม่เข้าไปสำคัญมั่นหมายก็เป็นอนัตตา อนัตตาลึกๆ ไม่ได้แปลว่าทุกอย่างมันไม่มีตัวตนนะ แต่ว่าเมื่อใดก็ตามที่เราไม่สำคัญมั่นหมาย ทุกอย่างมันก็ดับสลายไป ไม่มีตัวตน ก็ไม่มีตัวตนในจิตนี้ อยู่ในจิตนี้ จะให้ไม่มีตัวตนได้ก็ต้องรู้เท่าทันในขณะผัสสะ ดับหายไป ธรรมะนี่ถ้ามันไม่ดับหายต้องอาศัยการทำให้มันสลายหายไป โดยการนึกคิด พินิจพิจารณาอยู่บ่อยๆ ตื่นมาเราก็อยู่กับปัจจุบันขณะ ค่ำมาก็อยู่กับปัจจุบันขณะอยู่กับความเพียร ไม่นานความเข้าใจของจิตที่เป็นปัญญา ที่จะทำให้หลุด มันจะปรากฏเกิดขึ้นในจิตเรานี่แหละ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ปัจจุบันธรรม

การอยู่กับปัจจุบันธรรมมันมีรายละเอียดมากมาย ไม่ใช่มา หายใจเข้า หายใจออก ยกมือ หลับตาหลับหูไป แล้วมันจะเรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน ...มันไม่ใช่ แต่ปัจจุบันของจิตที่มันเกิดการรับรู้จริงๆ ส่งผลต่อการสำรอกกิเลสออกมาน่ะ มันเป็นให้มั้ย มันไม่เป็นปานนั้น ดังนั้นปัจจุบันเรานี่มันยังไม่เหมาะสม มันยังไปไม่ถึงที่ มันยังไม่มีพลัง

ปัจจุบันธรรมจริงๆ มันจะสลัดเหมือนหมาเวลามันอาบน้ำมานี่ เราใส่ผงใส่แชมพูใส่อะไรมันสะบัดออกหมดนะ ถ้ามันสะบัดเป็นมันต้องออก เหมือนกันน่ะ ในตัวเรานี่กิเลสตัณหาห่อหุ้ม ถ้าอยู่ปัจจุบันธรรมเป็น มันสลัดออก กิเลส ตัณหา ทิฏฐิ มานะ อัตตาตัวตน สำรอกอดีต-อนาคตหลุดออกไป เป็นอย่างนั้นมั้ย เราปฏิบัติธรรมมาหลายวัน หลายเดือน หลายปี มันสำรอก มันสลัดความทุกข์ออกมั้ย หรือยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเก็บมาเป็นทุกข์เพิ่มขึ้น



แสดงว่าที่ผ่านมาเราทำไม่จริง ทำไม่ถึง ทำไม่ถูก บางทีถูกอยู่แต่ทำไม่ถึงอย่างนี้ อย่างเอามีดกรีดเนื้อ กรีดตรงนี้มันจะถึงกระดูกนะ เราก็ไม่ถึงนะ กรีดไปกรีดมา กรีดไม่ถูกที่ ถูกเล็บตัวเองมันก็ยิ่งไม่เข้า ถูกเนื้อหนังแต่ก็ถูกแบบแฉลบไปทางนั้นทีทางนี้ที มันมีรายละเอียดของการรู้เยอะเหมือนกันน่ะ คนยกมือสร้างจังหวะเหมือนกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะเข้าถึงปัจจุบันธรรมได้เหมือนกัน บางทีติดตรงที่ความคิด วิตกวิจารณ์ธรรมะ คิดโน่นคิดนี่ไปทั่วมันเลยลงลึกไม่ได้

เขาว่า ๓ วัน ๕ วัน เขาบรรลุธรรมละ ของเรายังคิดไปข้างนอกเฉยบางทีอ่ะ สามารถสำรอกกิเลสได้มันก็ไม่สำรอก เพราะมันไม่ได้ปักลงจริงๆ มันคิดไปอันนู้นอันนี้ที บางทีก็ติดสงบบ้าง ติดอะไรบ้าง ดังนั้นสิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยความละเอียด การสังเกต ถ้าคนอยากดับทุกข์จริงๆ ดับปัญหา ดับความปรุงแต่ง ดับอะไรจริงๆ อยากเข้าใจปัจจุบันธรรมจริงๆ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ภาคที่ ๓



อคติสี่

จิตคือการรับรู้อารมณ์ คือจิตของเรานี่จริงๆ มันไม่มีตัวตนนะ แต่เดี๋ยวนี้มันเป็นตัวเป็นตน มันพยายามที่จะวิ่งไปหาอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ อารมณ์ที่มันไปเขาเรียกว่า *อคติ* มันไม่ควรไปนะ อคติสี่ รัก ชัง โกรธ กลัว อย่างนี้ เดี๋ยวมันไปตามความรัก ความรักเข้มๆ ขึ้นไปหน่อยเราก็เรียกว่าราคะ ถ้ามันมากขึ้นไปหน่อยก็เรียกว่า โลภะ จริงๆ คือความรักนั่นละ แต่ว่าสีมันเข้ม สีแดง แดงมันแดง มากๆ มากเข้าๆ มากที่สุดมองไปนี่เข้มจริงๆ มันก็กลายเป็นสีดำ

ว่าง คำว่าว่างก็เหมือนกันนะ ถ้าไม่ให้มันเป็นสี ถ้ามันว่าง ว่าง ว่างที่สุด ว่างจากความคิด ว่างจากความอยาก ว่างจากอัตตา จากตัว จากตน จากทิฏฐิมานะ จากอุปาทาน จากอะไรต่างๆ มันก็ กลายเป็นอนัตตา คือมันมีระดับมีเลเวลของมัน

ทีนี้คนทุกคนไม่รู้เท่าทันว่าจิตของเรามันวิ่งว่อนตามสังขารที่มันปรุงไป กายสังขาร วจีสังขาร จิตสังขาร มันปรุงไปตามกายตามวาจา ตามจิต แล้วก็วิ่งไปตามที่เรามีข้างในนะคืออัตตา เราสังเกตดูมั้ยว่าจิตมันวิ่งไปตามอะไรข้างในนี่ ทิฏฐิ วิ่งไปตามทิฏฐิ ความคิด ความเห็น เรามีความคิด ความเห็น สมมุติเราเห็นต่อเรื่องนั้นเรื่องนี้ มันก็วิ่งไปตามความคิดความเห็น วิ่งไปตามอัตตา อัตตาที่เราคิดว่าเราเป็นอย่างนี้ อันนั้นเป็นอย่างนั้น มันก็วิ่งไปตามอัตตานั่นแหละ

บางทีก็วิ่งไปตามกาม อารมณ์กามที่มันมีความรู้สึกนึกคิดวิ่งว่อนไปตามรูปเวลาผัสสะ จริงๆ (ทุกอย่าง) ก็รูปหมดเลยนะถ้ามองแบบไม่ปรุงแต่ง ไม่แยกแยะอะไร เป็นรูปหมดเลย ตาเราเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัส ที่จริงมันกระทบกับรูปหมดเลย มันสัมผัสกับรูปหมดเลยกายเรานี่ สัมผัสกับรูปตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกันมันก็จะวิ่งว่อนออกไป

บางทีมันก็วิ่งไปตามความเชื่อ ความเชื่อที่เรางมงาย ความเชื่อว่าอย่างนั้น เชื่อว่าอย่างนี้ หรือแม้แต่ความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรก็ตามนะ เทพเจ้าเหมือนอินเดียเขานับถือนี่ มันก็จะวิ่งอยู่แบบนี้จิตนี่ แล้วก็กลายเป็นเหมือนว่าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา มันเทียวไปบ่อยๆ มันก็จะเป็นขึ้นมา มันเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เป็นรูปเป็นร่างเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา อย่างคนไหนเคยกลัวนั่นกลัวนี่ ฝังไว้ในใจเยอะๆ เวลานอนหลับเหมือนผีอำนะ แน่นหน้าอก บางทีร้อง บางทีตกใจเหงื่อแตกเลยนะกลางคืน เพราะอุปาทานมันเยอะมันก็จะวิ่งว่อนอยู่แบบนี้แหละ บางทีเป็นหนักขนาดตื่นก็ยังเห็นนะ หลับตาก็เป็นอย่างนี้ กลางวัน กลางคืน จิตมันจะวิ่งว่อนในอารมณ์ที่อยู่ขันธ์ห้า เรากับรูป กับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิด ความจำ เอามาผนวกเป็นอัตตา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ I ๑



ขันธ์ห้ามันก็ทำงานมันปกตินะ แต่เวลาเข้าใจแจ่มแจ้งแล้ว มัน สแกนออกไป มันจะเหลือเฉพาะธรรมชาติที่มันจำเป็น อะไรที่มันจำเป็นเขาเรียกธรรมชาติ ชีวิตนี่จะอยู่แต่กับธรรมชาติ อะไรที่ไม่เป็นธรรมชาติที่เราปรุงแต่งขึ้นมา ที่เรายึดมั่นถือมั่นนี่ มันไม่ใช่ธรรมชาติ มันไม่ใช่ธรรมชาติของความทุกข์ แต่มันเป็นความหลง หลงมากจนกระทั่งว่าหลงรัก หลงชอบ หลงชัง หลงโกรธ หลงเกลียด หลงมีหลงได้ หลงเป็นตัวกูของกู มันไปอยู่ตรงนั้นนะความหลงนี่อยู่ตรงที่เห็นว่าเป็นตัวกูของกูนี่แหละ

ดังนั้นปฏิบัติธรรมนี่เพื่ออะไร ปฏิบัติเพื่อถอนความหลง ว่าเป็นตัวกูของกู จะถอนได้ยังไง? ก็หมั่นรู้ พยายามหมั่นรู้เรื่อยๆ ถ้ารู้ตัวเยอะๆ เดี๋ยวตัวไม่รู้ก็จะหายไป ตัวหลงก็จะหายไป มันเหมือนกับน้ำในถัง มีน้ำเค็ม น้ำสกปรก เราเอาน้ำสะอาดเทใส่ในถังทุกวันๆ สมมุติว่ามี ๕ ลิตร เราเทสัก ๓๐,๐๐๐ ลิตร มันจะสะอาดขึ้นมั้ย ...มันต้องสะอาด เพราะว่าน้ำที่สะอาดจะไปไล่น้ำไม่สะอาดออกไป ใจที่สะอาด ใจที่รู้ตัว มันจะไปชำระล้างใจที่ไม่สะอาดให้ออกไป อะไรที่เป็นขุ่นมัว เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ใจ มันจะออกไป มันจะเหลือแต่ใจล้วนๆ พอมันเหลือแต่ใจล้วนๆ เขาเรียกว่าเราอยู่ด้วยสมาธิ มีสมาธิ ผู้ใดมีสมาธิผู้นั้นชื่อว่ามีปัญญา ผู้ใดมีปัญญา ผู้นั้นคือมีสมาธิอยู่ในตัว ปัญญาพาหลุดออกจากอารมณ์ หลุดออกจากอุปาทานขันธ์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ | ๒

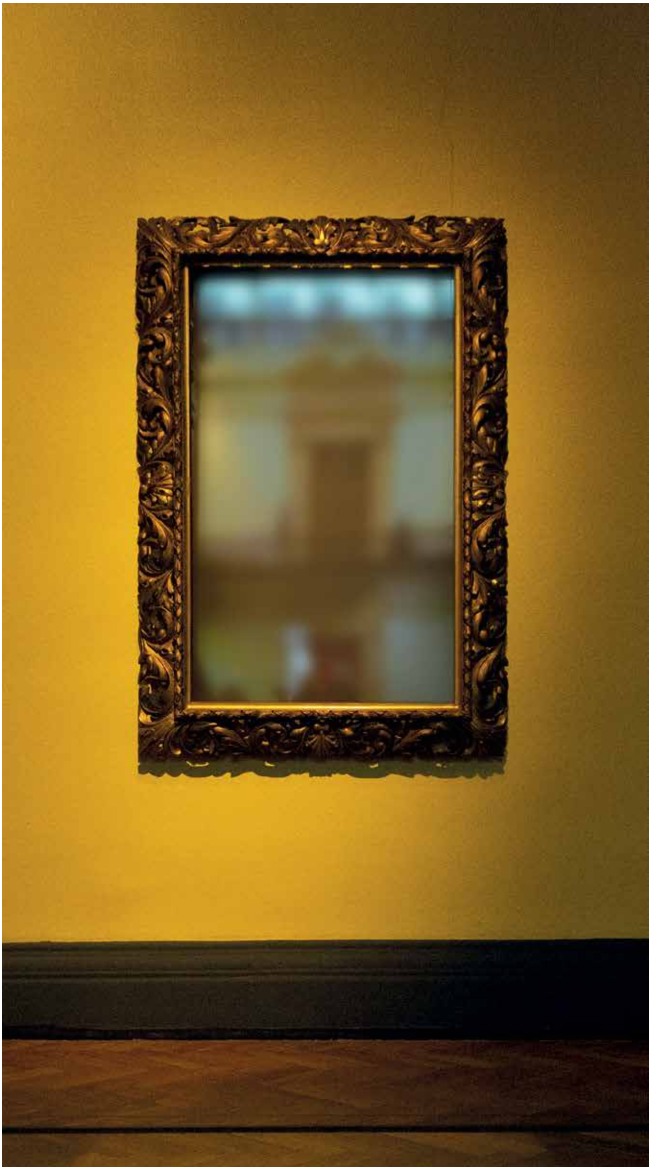
อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์นะ เวลาปฏิบัติธรรม จิตเป็น ปรมัตถ์ เราก็จะมาเฝ้าดู แค่วันนี้มันคิดอะไรบ้าง คิดอะไรยังไง มันไปทางไหนบ้าง ดูใกล้ๆ เขาเรียกว่าอุเบกขา คำว่าอุเบกขาก็คือดูแบบตัวต่อตัว อุเบกขาดูใกล้ๆ คือดูแค่อุปาทานขันธ์มันเกิดนี้ เราจะดูแต่ตัวเอง แค่นี้เราก็เอาออกยากแล้ว รัก โลภ โกรธ หลง ที่มันเกิดขึ้นลำบากแทบตายแล้ว อย่างเราปฏิบัติธรรมหน้าที่ของเราก็คือชำระล้างจิตให้มันสะอาด อย่างที่ว่า ถ้าเราจะแก้ปัญหามันเหมือนดอกกล้วยไม้นะ มันหล่นลงมาทุกวันๆ เราก็กวาดทุกวัน มาจากไหนนะเป็นไปไม่ได้ที่เขาจะไม่ดูต้นดูอะไร มันจะดูไปเอง เห็นใบมันหล่นลงมา เห็นดอกมันหล่นมา ก็จะดูไป จะเริ่มไปวินิจฉัย เหมือนกันแหละเราคิดรัก คิดชัง คิดโกรธ คิดเกลียด มีอุปาทานในขันธ์ห้านี่ มันเป็นรากเหง้ามัน แต่เราไม่รู้ว่าชีวิตเราที่ผ่านมามันเป็นอะไร ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ | ๓

อุปาทานขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ ทุกข์นี่มันอยู่ที่อุปาทานขันธ์นะ ถ้าดับทุกข์ล่ะ ดับอุปาทาน ให้เราดับอุปาทานขันธ์ ถ้าดับอุปาทานขันธ์ได้ใจก็ไม่ทุกข์แล้ว ดังนั้นการที่เรามองกลับมาข้างใน ย้อนกลับเข้ามามองจากภายใน ดูแค่จิตใจตัวเอง ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม มันเหมือนกับว่าเราเฝ้าดูที่เหตุของทุกข์จริงๆ มองดูที่ต้นตอของความทุกข์ที่แท้จริง เอาอะไรมาดู? ...เอาสติสัมปชัญญะ เฝ้าดูอะไร? ...เฝ้าดูกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูใจที่มันนึกมันคิด ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



อภิญญาจิต

เราไม่ได้มานั่งสงบเฉยๆ นะ ที่นี่เราไม่ได้มาทรมานร่างกาย ตัวเองนะ แต่จะมาทำให้มันเกิดปัญญา เห็นว่ามันไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่เขานะอันนี้ มันเป็นก้อนทุกข์จริงๆ นะนี่ ถ้าจะเห็นแบบนี้ได้คุณต้องไม่มีอดีต คุณต้องไม่มีอนาคต คือจิตมันต้องอยู่กับปัจจุบันจริงๆ จิตเรานี่ ปัจจุบันของการยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรมหรือเราระลึกรู้ให้มันอยู่กับปัจจุบัน อย่าให้มันมีสะลึมสะลือ อย่าให้มันมีง่วงมีเหงา อย่าให้มันไปอนาคตที อดีตที ซึ่งก่อนหน้านั้นถ้าตั้งใจทำจริงๆ มันก็จะเกิดปัญญาญาณชนิดหนึ่ง ล้างอดีตเรา อดีตเราที่มันชอบแวบไปนั่นไปนี่ มันเข้าไปในอุปาทานขันธ์ มันจะเกิดล้างอดีตหมด แล้วเป็นคนที่เหมือนไม่มีอดีตมาจับจิตเลย มันเป็นแค่สัญญาขันธ์ธรรมดา พอผ่านตรงนี้ไปได้เดี๋ยวมันจะเกิดปัญญาล้างอนาคตอีก ดูสิ

พุทธศาสนานี่มันอัศจรรย์มาก ล้างอนาคตเรียกว่า *จุตูปปาต-ญาณ* พระพุทธเจ้าบรรลุธรรมแล้วมันมีอะไรอยู่ในใจเล็กน้อยยังสามารถทำลายล้างสิ่งที่อยู่ข้างในได้ด้วย ที่เรียกว่าอนุสัยหรืออาสวะนี่ ภาษาพระเขาเรียกว่าต้องเกิดอภิญญาจิต ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ญาณเห็นอดีตตัวเอง

สติสัมปชัญญะมันทำให้เกิดการเห็นอดีต ท่านบอกว่าคำสอนของพระพุทธองค์นี้ต้องทำให้เกิดญาณ ๓ อย่าง *๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ๒. จุตูปปาตญาณ ๓. อาสวักขยญาณ* การเจริญสติที่ต่อเนื่องชัดเจน เกิดการต่อสู้ การสังเกต การเห็นอยู่เรื่อยๆ มันทำให้สติเจาะลึกลงไป แล้วสามารถย้อนอดีตตัวเอง ชำระจิตที่มันเป็นอดีต อดีตของขันธ์ห้า ได้หมด

ตัวที่หนึ่งจะเข้าถึงได้ก็ด้วยมหาสติ คือเวลาเราปฏิบัติธรรม เราจะสังเกตว่าเวลาเรารู้รูป เวลาอาการรูปนามปรากฏ คือรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นกายในกาย ที่เราเรียกว่าเห็นกายในกาย แล้วรู้ตัวทั่วพร้อม แล้วจิตมันจะผ่องใส ใจจะเกิดการตื่นตัว ชัดเจน เป็นมหาสติในเบื้องต้น จะส่งผลทำให้เกิดการเห็นปุพเพนิวาสานุสติญาณ จะกลายเป็นความรู้ เป็นญาณในเบื้องต้นที่สามารถระลึกรู้อดีต คือมันอยู่ลึก ปกติไม่สามารถที่ไปกระแทกมันขึ้นมาได้ ความรู้สึก ความจด ความจำ อะไรที่เราไปทำอะไรกับใคร เมื่อไหร่ ที่ไหน ยังไง กับสิ่งไหน ที่เรามีความประทับซาบซึ้งใจ อย่างเช่น ความติดพ่อ ติดแม่ ติดพี่ติดน้อง มันไม่สามารถหลุดได้ แต่ถ้ารู้จักปุพเพนิวาสานุสติญาณ มันทำให้เกิดการรู้แจ้งเรื่องสมมุติขึ้นมาได้

การรู้แจ้งของสมมุติทำให้เกิดการคลายอัตตาตัวตนได้เยอะมาก ความสำคัญมั่นหมาย การติดตัวตนของเรา มันมีอะไรล่ะ มีรูป



มีเวทนา มีสัญญา มีสังขาร มีวิญญาณ มันเริ่มรับรู้ระดับนึง แต่มันไม่ลึกพอ มันไม่ลึกไปถึงขั้นอนุสัย อาสวะ แต่มันแค่สิ่งที่มันติดมาอยู่ในใจ สังเกตเวลาเรารู้รูปนาม เราจะรู้จักอดีต อดีตเราจะไหลมาเอง

อาตมาเคยอุปมา เหมือนกับตำรวจเวลาเขาจับโจรได้ จะเอาโจรเค้นให้รับสารภาพ ว่าทำอะไร เป็นอะไร เมื่อไหร่ ไปทำอะไรยังไง ให้เล่าให้ฟังว่าเป็นยังไง เขาจะเอาไปประกอบเป็นการแสดงตาม ซึ่งมันกระทำกรรมเอาไว้ ให้รับสารภาพ รับสารภาพสิ ครั้นยอมรับว่าไปทำโน่นทำนี่ เหมือนกันจิตเรา เราจะสังเกตว่าสิ่งที่มันทำมาเราลืมหมดแล้ว แต่พอเราจับมันได้นี่ มันจะยอมรับสารภาพเขาเรียกว่ามันเกิดการสำรอก สำรอกอดีตของมันเองออกมา อันนั้นก็ทำ อันนี้ก็ไม่ดี อันนั้นก็ไม่ดี อยากเลิก เคยติดอะไร เคยผูกพันผูกมัดอะไร มันจะเลิก เลิกการกระทำ เลิกสิ่งที่มันยึดติด มันหลุดหายไป นี่คือการรู้ธรรมในเบื้องต้น ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ญาณเห็นการเคลื่อนของจิต

ทีนี้ถ้าหากคุณอยากขึ้นญาณที่ ๒ ที่เรียกว่า *จุตูปปาตญาณ* เห็น การเคลื่อนของจิต คุณต้องมีธรรมจักษุ สติคุณมันต้องพัฒนา จากที่รู้ตัวเฉยๆ ทำอะไรก็รู้ตัว หายใจก็รู้ตัว นั่งยกมือก็รู้ตัว ไม่พอละ ความลึกไม่พอ ไม่สามารถที่จะลงได้ เราเห็นเรือยิ่งลำใหญ่ๆ สมอเรือยิ่งลึก สมอเรือที่ใหญ่วางทิ้งลงมา คลื่นพายุใหญ่มาขนาดไหนมันก็เกาะได้ สมอเรือมันติด มันไม่ไป มันรักษาความสมดุลของเรือเอาไว้ได้ มันไม่โคลงเคลง มันไม่คว่ำ พายุมามันก็เฉยได้ เหมือนกันแหละสตินี่ เวลาเราเจริญสติ เวลาเรารู้รูปนามเหมือนกับทอดสมอได้แล้ว ทอดสมอ วางสมอลง จิต ชีวิตนี่ มันเริ่มไม่โคลงเคลงละ นาวาชีวิตเรานี่ เพราะมันมีสมอ มันตกลงไปอยู่ข้างล่าง ความคิดมาก็เห็นมันเกิดมันดับ โอ้ มันไม่พอนะอันนี้ มันไม่ใช่ภาวะตื้นๆ แบบนี้



จุติ ตามศัพท์แปลว่าการเคลื่อน จุตูปปาตญาณ หมายถึงการจุตูป จุติ อุปาทะ แปลว่าการเคลื่อน การย้ายออก ย้ายออกจากความรู้สึกสำนึกแบบปุถุชน ความรู้สึกนี้ ไปสู่ความเป็นอริยะ เราจะรู้สึกอย่างนี้ เอ้อ เราเป็นอริยบุคคลแล้ว มันออกจากความรู้สึกว่าเราเป็นปุถุชนแล้ว นี่คือภาวะอันนี้ แต่ก่อนเราเคยคิดเนาะ คิดแบบไม่ดี เวลามันคิดแบบปรุงแต่ง คิดเรื่องกิเลส ตัณหา ราคะ คิดอะไรประมาณนี้ มันจมอยู่ในอารมณ์ แต่เวลาเห็นเกิดจุตูปปาตญาณมันไม่เป็นแบบนี้ เห็นการเคลื่อน เคลื่อนออกจากภาวะของความเป็นปุถุชน เคลื่อนออกจากสิ่งที่เราจมอยู่ เรารู้รูปนามหรือรู้กายเห็นกาย มันก็จะมีความรู้สึกว่ามันอยากไปเป็นอันนั้นอยู่ อยากไปทำอันนี้อยู่ กินแบบนี้อยู่ คือจิตมันจะมีความรู้สึกแบบนี้อยู่ คือมันยังอยู่ มันยังไม่รู้สึกว่ามันขยะแขยง มันไม่กล้าเหวี่ยง ไม่กล้าเขวี้ยงไม่กล้าขว้างทิ้ง แต่พอรู้อันนี้ปุ๊บ มันจะมีกำลัง มันรู้สึกว่าปฏิเสธได้สิ่งที่เราชอบเยอะๆ ปฏิเสธได้ แล้วมันไม่อยากกลับไปหาอีก ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เส้นทางชีวิต

ถ้ามาที่โสมพนัสก็จะมีอย่างหนึ่ง คือพูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น คุณอยากเห็นตัวอย่าง เรามี มีบุคคลในพระไตรปิฎกแบบนั้น เรามีมีการปฏิบัติแบบนั้น นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง นั่นป่าช้า เธอจงไปเพียรเพ่งเผากิเลสเถิด เรารู้เราสอนให้ เราบอกให้ เราเอื้อเฟื้อให้ว่าทำอะไร ยังไง เส้นทางนี้ ถ้าจะเดิน ...มี แล้วแต่คนจะรักนะชีวิตนี้ ถ้าคิดอยากมีเส้นทางชีวิตที่เป็นมรรค มรรคคือมันโล่งตั้งแต่เราปฏิบัติธรรม เจริญสติปุ๊บ พอจับสติได้มันตื่น มันเริ่มเป็นมรรคแล้ว จะเห็นเส้นทางของจิตว่ามันโล่งไปเลย ทีนี้ใครจะก้าวเดินล่ะในเส้นทางอันนั้น เราเห็น โอ้ พระพุทธเจ้าไปทางนี้นะ เราก็ปฏิบัติ ถ้าเราไม่ฝึกไม่ฝืน เราก็ไม่ได้ไปเส้นทางนี้ ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

อุเบกขา

***อุเบกขา* ก็คือเฉยกับปีติได้ เฉยกับความสงบได้ ความสงบก็เป็น** สังขารแบบนึง ถ้าเราไปติดมันปึ๊นอุเบกขาเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สักแต่ว่าเรารู้เฉยๆ เห็นเฉยๆ ไม่เข้าไปยุ่งกับมัน มาอยู่กับตัวอุเบกขา อุเบกขากับสติ อุเบกขากับสมาธิ อุเบกขากับเวทนาทั้งหลาย อุเบกขากับปีติ อุเบกขากับความโล่ง ความโปร่ง เราเป็นผู้รู้ ดูเฉยๆ เราไม่ได้เข้าไปในมัน และเราก็พยายามรู้ตัวต่อเนื่อง พอเราต้องการสมาธิที่มันตั้งมั่นมากกว่านี้ ไม่ใช่หลงไปกับความดีใจความพอใจ เวลาเรา (เคย) ทำอะไรได้แล้วมัน (กลับทำ)ไม่ได้นี่ เราทุกข์ นึกถึงภาพเก่าๆ ...โอ๊ย (เคย) ทำอันนั้นได้ ทำอันนี้ได้ ดีใจ พอใจ แต่พอมันไม่มี มันหายไป ทุกข์ใจ นี่แสดงว่าเราติดอดีต ...(ให้) วางอดีต อยู่กับปัจจุบันชัดๆ จึงจะนำไปสู่การมีอภิญญาจิต โพชฌงค์นำไปสู่การเกิดอภิญญา อภิญญาแปลว่าความรู้อันยิ่ง ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการเหาะเหินเดินอากาศ การโน่นการนี่ ไม่ได้หมายถึงการดักใจผู้อื่นเป็น อย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ใช่หูทิพย์ตาทิพย์แบบโลกๆ ว่ากัน แต่หมายถึงอารมณ์ที่เป็นธรรมะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

จิตอุเบกขาแท้จริง

มีความสุข มีสุขเพราะอะไร มีพลังของสมาธิ ทีนี้ดับความสุขได้นะ ถ้าไม่มีความสุขมันจะมี *เอกัคคตา* อารมณ์เป็นหนึ่ง นิ่งสงบ ออกจากสุขได้มันจะมาสงบ แล้วมันก็จะเฉยๆ กว่าจะเฉยๆ ได้ อุเบกขาได้พุทธศาสนานี่ต้องผ่านอารมณ์พวกนี้ เห็นน้ำนี่สะอาดมั้ย จะวัดได้จากน้ำนี่เป็นน้ำต้ม น้ำเหมือนกันน่ะ แต่น้ำทางนี้ไม่ได้ต้ม แต่เรามองเห็นอยู่มันก็เป็นแบบนี้ มันไม่ต้ม แต่ทางนี้มันต้ม แล้วมันก็ใสอยู่เหมือนกัน เหมือนกันน่ะ ตัวเฉยๆ อุเบกขาที่คิดว่าเรามีอยู่นี่ มันไม่ได้ผ่านการต้ม ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์มา ฉะนั้นเราจึงวูบวาบอยู่เรื่อยเฉยสักน้อย แต่เฉยไม่จริง เดี๋ยวก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา

จิตของเรานี่ ตัวอุเบกขา ต้องให้มันผ่านอารมณ์ฌานซะก่อน ผ่านวิตก วิจารณ์ ปีติสุข เอกัคคตา ผ่านภาวะแบบนี้มามันถึงจะเฉยได้เป็นธรรมชาติมัน เพราะมันรู้แจ้ง และผ่านการดัดจริต หรือการดัดความคิดความปรุงแต่ง มันปรากฏเกิดขึ้นแบบนี้นี่ อุเบกขามันจึงเป็นอุเบกขาจริงๆ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



วัฏฏะวนของทุกข์ข้ามได้มั้ย

ผัสสะคือการกระทบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบกับจิตเรานี่ มันวางมั้ย มันข้ามได้มั้ย? ถ้าข้ามได้มันไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่พอใจ ไม่ดีใจ เสียใจ นี่ สิ่งเหล่านี้เขาเรียกว่าห้วงแห่งสังสารวัฏ หรือเรียกว่าห้วงแห่งวัฏฏะวน เราข้ามมันได้มั้ย ข้ามความดีใจ ความเสียใจ ข้ามความสุข ข้ามความทุกข์ ข้ามความรู้สึกเป็นบาปเป็นบุญ เป็นนรกเป็นสวรรค์พวกนี้ จิตเราข้ามมันได้มั้ย? ถ้าข้ามไม่ได้แสดงว่ายังจำต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ยังจมอยู่ในวัฏสงสาร ยังจมอยู่วัฏฏะวนของทุกข์อยู่ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



เห็นทางหลุดพ้น

ทำยังไงชีวิตเราจึงเป็นผู้เห็นธรรม เห็นธรรมชาติของความยึด เห็นธรรมชาติของความอยาก เห็นธรรมชาติของความปรุงแต่ง เห็นธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงคือสมมุติธรรมนะ ถ้าเราไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงจากความทุกข์ไปเป็นความสุขได้ เปลี่ยนแปลงจากความทุกข์ไปเป็นความว่างได้ คนที่มีสติปัญญาขั้นสูง คือสติ ตัวรู้ตัวลึกมาก รู้ตัวนี่ รู้ตัวให้ลึก ปัญญาก็ต้องเป็นปัญญารู้แจ้ง สมาธิก็เป็นสมาธิที่มันต่อเนื่องยาวนาน มันถึงจะสามารถทำลายม่านของอวิชชาคือความไม่รู้จริงๆ นี่ให้หลุดออกไปได้ จิตเราจึงจะสะอาด สว่าง สงบ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

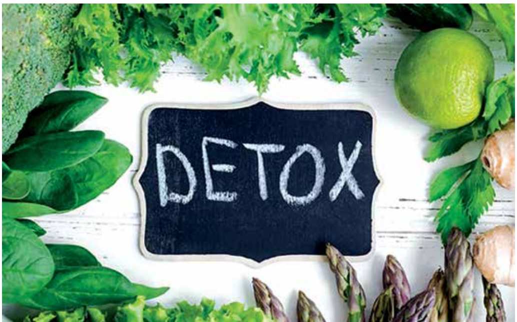


“แค่กระทบขณะหนึ่งๆ

แล้วก็ดับไปขณะหนึ่งๆ เท่านั้นเอง”

รู้ทางไป

เหมือนคนทั้งหลายทั้งปวงเคยไปดีท็อกซ์ เราไม่รู้ว่าไส้เราเป็น อะไร แล้วเราไม่เชื่อด้วย ตั้งแต่เกิดมาก็ไม่จำเป็นต้องทำ แต่พวกหนึ่งตั้งทฤษฎีขึ้นมา ขนาดปากเรายังแปรงฟันเนาะ ตาหูยังทำสะอาดมัน ลำไส้นี่ก็สามารถทำสะอาดได้อย่างนี้ แต่บางคนก็ไม่ค่อยเชื่อ อยู่ๆ เวลาเขาดีท็อกซ์ อ้าวปรากฏว่าสิ่งสกปรกออกมาเต็มเลย พวกไขมัน พวกอะไรต่างๆ ที่กำลังก่อตัว ที่มันเกาะผนังตับ ผนังไส้ มันร่วงออกมา โอ้ เป็นอย่างนี้นี่เองเนาะ มันเหมือนกันแหละเวลาเราปฏิบัติธรรม ตัวที่มันเกาะเกี่ยวเป็นมิจฉาทิฏฐิความเข้าใจผิด มันก็จะร่วงออกไปนี่ มันเหมือนเราถอดสิ่งที่เราติด อันนี้ก็สมมุติ อันนี้ก็กำลังดี อันนั้นก็ชอบ อันนั้นก็ถูกอันนี้ก็ผิด (ถ้า) คนมันปล่อยวางได้ กลับไปใช้ชีวิตมันจะไม่รู้สึกว่าทำไมมันไม่ยึดมั่นเหมือนเดิม เพราะจะยึดมั่นทำไม ยึดมั่นแล้วก็รู้สึกว่ามันเป็นทุกข์



ตัวสมมุตินี่จะทำให้มันเบาขึ้นมาเยอะเลย โอ้เข้าใจแล้ว มันแจ่มแจ้ง คือตัวสมมุตินี่มันต้องรู้แจ้งก่อนมันถึงจะรู้จัก ถ้าเราคิดเอาเอง คนเราก็แค่สมมุติเนาะ ธาตุสี่ ขันธ์ห้าประกอบกันเฉยๆ สมมุติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เราไม่ใช่รู้แจ้งอันนี้ มันไม่ได้รู้อันเกิดจากปัญญา รู้สึกตัวอันนี้ มันจึงเป็นความคิด ความนึก ความพิจารณาเอาปัญญาแบบวิปัสสนานี่ไม่เกิด

พอเรารู้แจ้ง เห็นสมมุติทางขันธ์ห้าที่มันเกิด-ดับได้แล้ว ...โอ๊ย โยมเอ้ย ความเข้าใจเรื่องวิปัสสนา โอ้ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแบบนี้ รู้ทันทีว่าทำแบบนี้เป็นสมถะ กรรมฐาน แบบนี้เป็นวิปัสสนา มันรู้ทันที รู้ว่าทางไปหาพระพุทธเจ้าไปทางไหน รู้ทันทีว่าพระพุทธเจ้าเดินได้ ๗ ก้าวนี่ สู่ความเป็นพุทธะ ท่านเดินอย่างไร รอยพระพุทธบาท เห็นรอยท่านไปทันทีเลย รอยไปสู่ความดับทุกข์ไปทางนี้ เราสามารถเหยียบตามรอยท่านไปเลย ท่านไปทางนี้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



หาความพอดี

(หลวงตาสอบอารมณ์)

หลวงตา : จิตมันยังไม่ตื่นเหรอ

โยม : ตอนนี้ตื่นแล้วค่ะ เพิ่งตื่นประมาณเมื่อเช้า

หลวงตา : ทำยังไง อุบายทำยังไง

โยม : ก็พอ หนูเดินก็จะแบบมีง่วงบ้าง เมื่อยบ้าง พอไปนั่งสร้างจังหวะมันก็จะง่วง แล้วก็ลุกขึ้นมาเดินใหม่

หลวงตา : กายกับใจให้มันอยู่ด้วยกันนะ เวลาเดินน่ะ ให้กายกับใจประสานกันไป อย่าให้มันหลุด พอรู้สึกว่ามันหลุดไปปุ๊บก็ให้กำหนดรู้ใหม่ กำหนดรู้อยู่เรื่อยๆ ถ้ามันคิดมากเดินไวๆ ถ้าเดินไวๆ มันยังคิดเยอะอยู่ นั่งทำ คือเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา หาความพอดีของมัน มองไกลๆ นะ ถ้ามองใกล้มันง่วง ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

อยู่กับปัจจุบันมันจะดับไปเอง

(หลวงตาสอบอารมณ์)

หลวงตา : หนูเป็นยังไงบ้างคะ มาตรงนี้

โยม : รู้สึกโล่งโปร่งตอนนอนค่ะ แล้วก็ต่อเนื่องตลอดเลยทั้งวันเลยค่ะวันนี้ แต่ว่า ๓ วันแรกหนักค่ะเพราะว่าทิ้งไปนานตั้งแต่เดือนตุลา มาครั้งนี้ครั้งที่ ๔ แล้วค่ะ

หลวงตา : มันโล่ง มันโปร่ง แล้วรักษาได้มั้ย?

โยม : มันต่อเนื่อง ที่โรงเรียนเขาจะเรียกคุณครูสเต็ป เวลาเดินน่ะค่ะ มันจะรู้บ้าง ไม่รู้บ้าง แต่ก็เห็นมันเอาไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างดีก็คือตอนที่เกิดเรื่องหนักๆ ขึ้น เราโกรธแทบตาย พอเราสร้าง...

หลวงตา : ความรู้สึก

โยม : เราเห็นแล้ว เราก็เลยแบบยิ้ม ทั้งที่เรื่องหนักมากเลยนะคะก่อนที่จะมานี่ เรื่องที่โรงเรียนค่ะ ก็รู้สึกว่าดี ทีนี้ก็เลยให้คนที่คบเป็นแฟนมาด้วยค่ะ เพราะว่าเขาเป็นคนที่..

หลวงตา : อารมณ์ร้อน

โยม : แล้วก็เต็มที่กับตัวเอง คือรู้สึกยังไงแสดงออกมา ซึ่งคนที่อยู่ด้วยเขาจะเป็นทุกข์

หลวงตา : ความรู้สึกตัวชัดเจนนะ

โยม : ค่ะ



หลวงตา : พยายามประคองนะให้รู้จักความโปร่ง ความโล่ง ถ้าประคองเป็นก็ประคอง แต่อย่าไปยึดมัน รู้เฉยๆ รู้แล้วก็ปล่อยวางๆ

โยม : คือวันนี้ก็เหมือนกัน คือเราจะเท่าทันความคิด แต่ความง่วงเกือบจะแพ้ นิดนึง แต่ว่าก็รู้ทัน ก็สู้ได้ เพราะความง่วงมันจะผ่านมาระยะหนึ่งแล้ว

หลวงตา : เธอรู้หรือว่ามันรู้? เกิดจากอะไร?

โยม : รู้สึกมันจะเข้ามาทางตา นี่คือเวลาเราคิด เราเป็นการสร้างขึ้นมา เวลามันจะเข้ามาถึงแล้ว ถ้าเราตั้งใจกับมัน มันจะหายไปเลยค่ะ

หลวงตา : ให้เห็นมันก่อนนะ

โยม : แต่ความคิดนี่ ทันบ้างไม่ทันบ้างค่ะ แต่ว่าจะเดินไม่เมื่อยไม่อะไร

หลวงตา : อันไหนไม่ทันก็ปล่อยไป ไม่จำเป็นต้องไปทันและตัดมัน ถ้าเราอยู่กับปัจจุบันมันจะดับไปเองนะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เป็นผู้รู้ผู้เห็น ไม่ใช่ผู้เป็นทุกข์

(หลวงตาสอบอารมณ์)

หลวงตา : เบื่อมั้ย

โยม : ไม่เบื่อค่ะ

หลวงตา : มันโล่งบ้างมั้ยวันนี้ ...คนเราทุกข์เพราะอะไร?

โยม : เพราะคิดค่ะ

หลวงตา : ถ้างั้นมนุษย์ก็ไม่ต้องคิดสิ

โยม : คิด มันปรุงค่ะ

หลวงตา : มันคิดก็อย่าไปยึดความคิดนะ ถ้าคิดขึ้นมาปุ๊บแล้ว ก็เห็นแล้วดับไปเท่านั้นเอง แต่ถ้าไปยึดเอาเป็นตัวตนของเรา เป็นความชอบความชังในความคิดนี่มันจะยาวนาน จิตมันจะเศร้าหมอง สมาธิจะไม่มี...ความรู้ตัวต่อเนื่องบ้างมั้ยวันนี้?

โยม : รู้อยู่ค่ะ

หลวงตา : ถ้ามันขาดช่วงไหน ก็รู้ว่ามันขาด ก็กลับมาใหม่ เอาแค่รู้ รู้แล้วธรรมชาติมันจะทำงาน มันเกิดมันดับของมันเอง เพียงแต่เราอย่าไปยุ่งกับมัน ได้แต่รู้ก็พอ เป็นผู้รู้ผู้เห็น แต่ไม่ใช่เป็นผู้เป็นทุกข์นะ ...เห็นมันเป็นทุกข์ รับรู้



หลวงตา : มานี่สุขกับทุกข์อันไหนเยอะ?

โยม : สุขก็มี บางทีมันหลอกให้เราคิดเรื่องที่เราอยากคิดค่ะ แต่เราก็รู้ว่า เออ มันหลอกเราให้เราคิดอย่างนี้ ...พอเรื่องที่เราไม่ชอบมันคิดมา เราก็รู้ว่าไม่ชอบ มันมาก็รู้สึก

หลวงตา : เขาบอกว่าบุญก็ต้องหาบ บาปก็ต้องหาม ...คิดดีก็ทุกข์ คิดชั่วก็ทุกข์ ความคิดดีก็เป็นทุกข์ ความคิดชั่วก็เป็นทุกข์ คิดดีเดี๋ยวมันก็ดับ คิดชั่วเดี๋ยวมันก็ดับ เราดูมันเล่น แต่เราอย่าเข้าไปเล่นกับมันเด้อ ทำเหมือนเราดูลูกดูหลานมันเล่น เราดูความคิดดูสังขารปรุงแต่ง ดูแบบนั้นแหละ ตั้งใจนะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ตัณหาคือ
ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรม

ตัณหาคือปัญหาของการปฏิบัติธรรม ตัณหามาจากผัสสะเรา ไม่มีสติ ผัสสะมาจากการที่เรามีตาหูจมูกลิ้นกาย มีรูปรสกลิ่นเสียง ถ้ามีตาหูจมูกนี่มันจะมีอุปาทานที่อยากแสดงออกทางนั้นทันทีเลย เอาไปเอามาจนเป็นความเก่งความชำนิชำนาญ บางทีเขาเรียกว่า ทักษะความสามารถของแต่ละคน แล้วทำให้เราหลง หลงว่าเราเป็นอย่างนั้น นี่คืออุปาทานทำให้เราหลงว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นไป แต่ถ้าหากว่าเรามีสติดี ผัสสะก็เหมือนกับเรื่องการสวดมนต์ก็ดี เรื่องอะไรก็ดีอย่างที่ว่า ก็จะเกิดความรู้ ความตื่นความเบิกบานจากความรู้ที่ปรากฏเกิดขึ้นกับจิตเรา แทนที่จะเป็นสุข แทนที่จะเป็นทุกข์ มันก็ไม่เป็น แทนที่จะเป็นเฉยๆ แบบไม่สนใจ ...เหมือนรับรู้ทุกอย่าง เข้าใจทุกเรื่องทุกอันผ่านในใจเรา เหมือนดีทุกอันน่ะเข้าใจทุกเรื่อง ตื่นเบิกบานกับทุกผัสสะ

ดังนั้นเวลาเราปฏิบัติธรรมเราไม่ต้องไปดูตรงที่อย่างอื่นนะ ไม่ต้องไปดูตรงที่อวิชชา อวิชชาแปลว่าความยังไม่รู้แจ้ง...ถอน ท่านไม่เรียกว่าถอนอวิชชานะ เรียกว่าถอนอุปาทานขันธ์ คืออันเดียวกันแล้วแต่บางทีท่านก็เรียกว่าดับตัณหาอย่างนี้ ดับสังขาร ดับขันธ์ห้า แล้วแต่จะว่า แต่ความหมายเป็นเหมือนอันเดียวกัน

ตัณหา อะไรก็ตามที่มันมีการเกิดแล้วเกิดอีก มีภาวะแห่งความเกิดใหม่เป็นปกติ คือความคิดก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นในจิตเราแล้วดับไป แล้วมันเกิดใหม่ การเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ เขาเรียกว่าตัณหา มันเทียวไปเทียวมา ดังนั้นอย่าคิดว่าเราไม่มีตัณหานะ ตัณหามันมี มันเกิดใหม่ อย่างความง่วงอย่างนี้ ง่วงแล้ว เดี๋ยวความง่วงก็มาอีก ความง่วงเดี๋ยวก็มาอีก นี่คือตัณหานะ บางคนตัณหาจัดมาก เผลอไม่ได้หลับแล้วอย่างนี้ ไม่รู้ซึ้งด้วยซ้ำไป เป็นความหลง โลภ โกรธ หลง บางทียังไม่ทันอยากนอนนะ แต่เป็นความหลงแวบไปแล้ว เรายังไม่มีสติมากพอที่จะเห็นการเกิดขึ้นของตัณหา ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ดับรากเหง้าของทุกข์

คือทุกข์แต่เขาไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ "ความไม่รู้" ภาษาพระนี่เรียกว่า อวิชชา มันไม่รู้ มันไม่รู้แบบไม่รู้จริงๆ นะ แล้วมันไม่รู้ในส่วนหนึ่ง คือเหมือนมันไม่ยอมรับว่านั่นคือทุกข์ จิตมันไม่ยอมรับ เพราะมันยังไม่มีปัญญาเห็นละเอียดปานนั้น ความทุกข์มีมากมาย แต่ความทุกข์มีอยู่ ๑๒ ขั้นตอน คนทั่วๆ ไปจะเห็นขั้นตอนที่ ๑๒, ๑๑, ๑๐ แต่ถ้าละเอียดลงมากว่านั้นเขาไม่เห็น แต่ว่าความละเอียดที่พูดถึงนี่คือจุดเริ่มต้นของความทุกข์ที่ ๑๑, ๑๒ นั้น

คนปฏิบัติธรรมนี่ต้องการเห็นความทุกข์ที่มาจากรากเหง้ามัน (ที่) ว่าไม่รู้จักทุกข์นี่ ไม่รู้จักระดับไหน คนส่วนมากก็รู้จักทุกข์ที่ระดับผิวเผิน ปลายเหตุ แล้วเขาก็จะปฏิเสธว่า ฉันก็ไม่ได้ทุกข์นะ อย่างบางคนบอกว่าตอนนี้ทุกข์ เพราะไม่มีอยู่มีกิน (หรือ) ฉันไม่ได้ทุกข์นะ ฉันมีสะดวกสบาย แต่เขาไม่รู้ว่าสิ่งที่เขาสะดวกสบายนี่ก็คือทุกข์แบบหนึ่ง ที่นักปฏิบัติธรรมเขากำลังหาเหตุว่าทุกอย่างที่มีอยู่มีกินนี่ เดี๋ยวมันไม่เที่ยงนะ มันเปลี่ยนแปลง วันหนึ่งเราจะไม่ชอบนะสิ่งที่เรากำลังเป็นอยู่นี่ เราต้องไปตัดตรงนั้นให้ได้ เขาก็ค้นหาไปเรื่อยๆ



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

เราสังเกตดูคนมานี่ ไม่ใช่คนไม่มี (ทรัพย์) ใช่มั้ย เหมือนเขาพร้อมแล้ว แต่ว่าเขาก็ต้องการหาที่เกิดของความทุกข์จริงๆ ที่มันมีซึ่งจริงๆ เขาก็ทุกข์ แต่ว่าความทุกข์ของเขามันลึกกว่าเรา ที่เขาเห็นนี่สิ่งที่เราว่าทุกข์นี่เขาไม่ทุกข์แล้ว แต่มันยังมีความทุกข์ที่ลึกกว่านั้นที่เขาเจอ ที่ต้องดับไปเรื่อยๆ อีก อะไรประมาณนี้ แม้แต่ความหงุดหงิดมา อ้าวเรายังมีตรงนี้อยู่อีก แล้วเขาจะดับตรงนั้น อะไรประมาณนั้น ซึ่งแน่นอนว่าอย่างเราไปเป็นโน่นเป็นนี่ นี่ปัญหาจะเยอะมาก แต่เราก็จะฝืนสู้ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยอัตตาตัวตน ด้วยองค์กร ด้วยอะไรประมาณนี้ ศักยภาพความรู้ ความสมมุติที่เรามีแต่เขาไม่ไปแก่งแย่งตรงนั้นแล้ว เขาว่ามันไร้สาระ

ดังนั้นก็จะลงไป ลึกไปๆ ลึกไปเรื่อยๆ ลงมาจนกระทั่งว่ามันเกิดจากการขาดสติทุกขณะมั้ย ขยับลงมา มีปัญญา มีสมาธิ หรือขาดศีล หรือขาดสติ ขยับลงไปเรื่อยๆ เพราะตัณหา เพราะอวิชชาเพราะกิเลส เพราะความอยากมั้ย เขาจะดับลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงโคตรเหง้ามันน่ะ ถึงโคตรเหง้ามันนี่ภาษาพระเรียกว่า *โคตรภูญาณ* ต้องให้ถึงโคตรภูญาณ ดับโคตรมันอ่ะ มันปรากฏตรงไหน แต่คนทางโลกไม่ได้มองปานนั้น ○

มองทะลุสมมุติ
ไปสู่ความจริง



เจริญสตินี้เพื่ออะไร เพื่อรู้ความคิด เพื่อให้มันทันความคิด ความคิดนี่ ไม่ว่าจะเป็นความคิดดี-ความคิดไม่ดี ต้องรู้เท่าทันมัน ต้องเห็นมันเท่ากัน คือเห็นตามความเป็นจริง คือมองอะไรก็ตาม มองให้ทะลุสมมุติที่มันมี ไปสู่ความเป็นจริง อย่างเรามองคนนี้ มองว่าสวยว่างาม มองว่าขยัน มองว่าหนุ่มว่าสาว เรามองอยู่แค่สมมุติ เราไม่มีดวงตาเห็นธรรมมองทะลุไป คนนี้รวยคนนี้จนอย่างนี้ ความจริงเราต้องมอง (ด้วย) ดวงตาเห็นธรรม เห็นธรรมชาติของเขา ในคนคนหนึ่งอย่างสามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ ...ความจริง ธรรมะคือความจริง เราเห็นความจริงในคนคนนี้ คือมีแก่ มีเกิด มีเจ็บ มีตาย นี่คือความจริง อันที่สวยงาม ร่ำรวย ไม่ใช่ความจริง ดังนั้นเราต้องเห็นธรรมชาติ เห็นธรรมะที่เป็น*ปรมัตถธรรม* ไม่ใช่*สมมุติธรรม* นะ

สิ่งที่สมมุตินี่เราทำยังไงถึงจะมองข้ามมันได้ มองเห็นสมมุติก็ว่าเป็นสมมุติเท่านั้นเอง มองเห็นสัจธรรมสัจธาตุก็เป็นสัจจะ มองเลยไปเห็นคนนี้มีแก่มีเจ็บมีตาย คนนี้มีกิเลสตัณหาเหมือนกันกับเราทุกอย่าง คือถ้าเราเจริญสติ เราเข้าใจ มีสภาวธรรมเกิดขึ้นในจิต สามารถมีสมาธิระดับหนึ่งแล้วนี่ มันจะมองอะไรตามความเป็นจริง คือแทนที่จะไหลไปตามอำนาจของตัณหามันพาไป แต่มันจะมองอะไรตามความเป็นจริงที่มันเป็น ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



หนักอก หนักใจ หนักความคิด

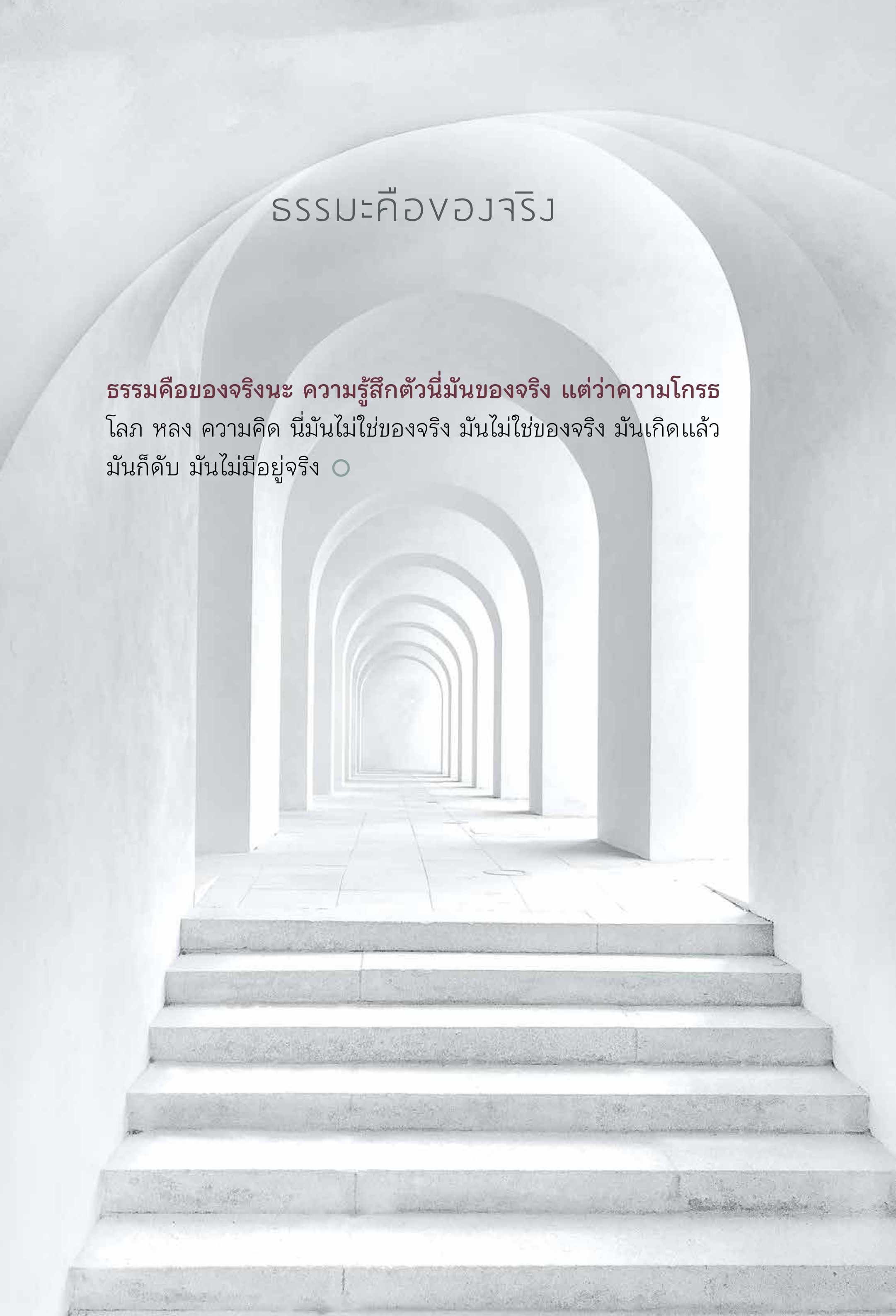
บางทีท่านก็ว่าการฝึกจิตนี่เหมือนกีฬา เป็นจิตกีฬา เป็นการเล่นเกมแบบหนึ่ง เกมดับความคิดดับความปรุงแต่ง อยู่ภายใต้เงื่อนไขความอยากของเราเอง ดังนั้นเราต้องถอยความอยากออกมา มันจึงจะรู้เท่าทันความคิดแล้วสามารถดับความคิดได้ ถ้า (ความคิด) เกิดบ่อยๆ แล้วมันต่อเนื่องกัน มันก็กลายเป็นตัณหา เป็นความอยาก มีความอยากเลยกลายเป็นความยึด ยึดติด เขาเรียกว่า มีตัณหา มีอุปาทาน พอมีอุปาทานก็เป็นภพเป็นชาติตามลักษณะปฏิจจสมุปบาท คือคิดเรื่องไหน คิดบ่อยๆ มันก็โตขึ้น แล้วมันก็ต้องไหลไปตามมันอยู่ดี เพราะเหมือนมันกดข่มเราน่ะ

เหมือน ๒ อันนี้ นี้เป็นตะกร้าอันนึง ส่วนอันนี้เป็นอีกอัน เราเอาหินใส่อันนี้หลายครั้งๆ เข้า เหมือนเราหาบ ๒ อันนี้ อันข้างหน้าไม่ได้ใส่ แต่ไปใส่ด้านหลัง ด้านหลังมันก็ถ่วง แล้วก็หนักลงปุ๊บ เราก็ต้องหงายหลังไปตามมัน หรือถ้าอยู่ข้างหน้าเราใส่เข้าไปเยอะๆ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

มันก็หงายมาทางนี้ เหมือนกัน ถ้าเราเติมความคิดไปเรื่อยๆ ไหลไปอยู่กับความคิด เราไม่ได้อยู่กับความรู้สึกตัว ไม่ว่าจะเป็นความคิดดีคิดไม่ดีก็ตาม สุดท้ายหนัก หนักอกหนักใจ หนักความคิด หนักความปรุงแต่ง แล้วแต่ว่าในหัวสมองของแต่ละใครแต่ละคน เราจะสะสมอัตตามานะทิฏฐิตัวไหนมากน้อยกว่ากัน บางคนสะสมตัวราคะเยอะ บางคนสะสมตัวโทสะ บางคนสะสมความหลง หลงว่าตัวเองเป็นนั่นเป็นนี่ หลงเข้าไปอยู่ในอารมณ์ ถ้าเป็นอย่างนี้มันก็ต้องเป็นตามอำนาจของตัณหาในแต่ละขณะๆ ที่มันไหลเข้ามานี่

ถ้าเราไม่เฝ้าดู ไม่ปฏิบัติ ไม่ทำความเพียรจริงๆ มันไม่เห็นมันนะสิ่งเหล่านี้ มันยากที่จะรู้ ยากที่จะแยกแยะออก เขาจึงให้เราเฝ้ารู้เฝ้าดู ○



ธรรมะคือของจริง

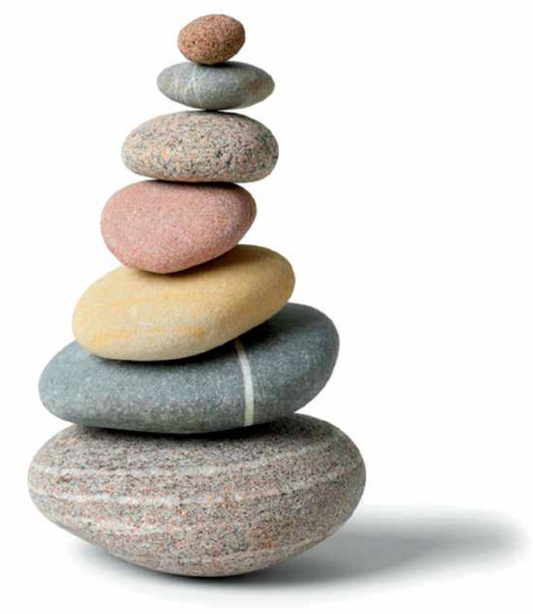
ธรรมคือของจริงนะ ความรู้สึกตัวนี่มันของจริง แต่ว่าความโกรธ โลภ หลง ความคิด นี่มันไม่ใช่ของจริง มันไม่ใช่ของจริง มันเกิดแล้ว มันก็ดับ มันไม่มีอยู่จริง ○

ปฏิบัติธรรมเพื่อดับตัณหา

ปฏิบัติธรรมนี่เราจะปฏิบัติเพื่อดับตัณหา ไม่ให้มันเกิดใหม่ เขาถึง บอกว่าปฏิบัติเพื่อให้เห็นการดับการเกิด การดับการเกิดนี่เยอะมาก มีหลายสถานะ หลายสภาวะ หลายลำดับขั้นตอน แต่ในเบื้องต้นนี่ อยากให้รู้จักตัณหาให้มันชัดๆ ถ้าเราเพลินกับมัน ตัณหามันก็เยอะนะ มันไปเรื่อยๆ มาเรื่อยๆ เดี๋ยวเกิดใหม่ เดี๋ยวไปใหม่ ไปแล้วก็กลับมา เกิดอีก อย่างเราเดินจงกรม ...เรื่องเดิมๆ ทำไมมันไม่ดับสักทีเนาะ

เจริญสติจนกระทั่งว่ามันเกิดการเห็นแจ้งในตัณหา บางทีมัน ไม่ใช่ดับทีเดียวเลยนะ อาจจะมีบางคนดับทีเดียว แล้วก็ดับเลย แต่หลายๆ ครั้ง หลายๆ คราก็จะเป็นเริ่มเข้าใจ เริ่มดับได้ทีละเรื่อง ละอัน ดับความโกรธอย่างนี้ ดับความคิดปรุงแต่งอย่างนี้ หยุดคิด เรื่องนั้นแล้ว ลืมเรื่องนี้แล้ว มันเป็นตัณหาเฉพาะเรื่อง คือเหมือน เราซ้อม เวลาเขาจะแข่งอะไรก็ตาม โอ้ แข่งเยอะนะ ซ้อมเยอะ แต่ เวลาไปลงแต่ละแมตช์แข่งนิดเดียวเองนะ ๓๐ นาที, ๔๕ นาที, ๑๐ นาที แต่ซ้อมเป็นร้อยๆ มวยนี่ก็เหมือนกัน ๒๐๐ ยกซ้อมมา เพื่อจะไปต่อยแค่ ๑๐ ยกอย่างนี้ ถ้าดีหน่อยก็อาจจะ ๑ ยก, ๒ ยก ก็ได้ แต่ไปทำอย่างนั้นเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดความชำนาญ ทำเพื่อให้ เกิดการรู้จุดอ่อนของกิเลสของตัณหา ให้รู้เขารู้เรา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



หลงว่าเป็นเรา

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

หลงอะไรล่ะ เวลาหลงนี้? หลงรูปกาย หลงกายก่อน หลงจิต จิตมันก็คิด กายก็มีเวทนา ...มันหลงกาย หลงว่าร่างกายนี้เป็นเราไง เขาถึงเรียกว่า *สักกายทิฏฐิ* ความเห็นว่าเป็นตัวตน

สักกายทิฏฐิ จิตของเรานี่ ถ้าบรรลุธรรม อันดับแรกคือจะทำลายสักกายทิฏฐินี้ออก สักกายทิฏฐิคือความเห็นว่าเป็นตัวเอง เป็นตัวกูของกูนี่ ทิฏฐิแปลว่าความเห็น สักกายะ นี่มันเห็น มันเห็นว่าเป็นตัวกูของกู สักกายทิฏฐิเดี๋ยวนี้มันไม่เป็นน่ะ เวลาเราเจ็บ เราก็ว่าเราเจ็บ เขาด่าก็ว่าเขาด่ากู ใครว่าอะไรมันถูกกระทบกระทั่ง มันไม่เป็นเพียงรูปเพียงนาม เขาเรียกว่า อันนี้ โอ้ จริงๆ มันเป็นเพียง ไม่มีตัวกูของกูนะอันนี้ มันไม่มี เพียงแต่รูปมีเวทนา สัญญา

สังขารมี รูปขันธ์มันเกิดขึ้นตามธรรมชาติมัน เราเป็นความรู้สึกเฉยๆ ความรู้สึกประกอบไปด้วยเรื่องของธาตุ แล้วมันมีวิญญาณขันธ์มาประกบ เกิดขึ้นก็มีความรู้สึกว่า เอ้อ กายเนาะ ...เดินนี่ก็รู้ แต่รู้นี่เรายึดว่าเป็นเรา มันเป็นเรานี่ คือการรู้นี่รู้ รู้แต่มันไม่แจ้ง รู้แบบอุปาทาน รู้แบบยึด สมมุติให้ว่า อีแดง อีดำ บักหำน้อย เขาสมมุติให้นี่ แต่จิตเรา ...เอ้ย อีหมานี่ เนาะ เขาว่าอีหมา อีเปรตนี่ ทุกข์ขึ้นมาเลยเนาะ มันทุกข์ แค่เขาสมมุติเฉยๆ เราก็ทุกข์แล้ว เขาด่าเขาดุเขาว่าหน่อย กระทบกระทั่งหน่อย มันทุกข์แล้ว เพราะอะไร ...นี่แหละคือสักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวเรา เรานี่ชื่อก็สมมุติให้ เด็กน้อย ผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า ผู้แก่ พระ โยม สมมุติทั้งนั้น แต่เราก็ไม่รู้แจ้งเรื่องสมมุติอันนี้ มันเลยเป็นสักกายทิฏฐิ

ฉะนั้นปฏิบัติธรรมนี่พอรู้เรื่องรูปนามมันจะแตกเรื่องสมมุติออกมา โอ้ มองไปทางไหนก็เป็นสมมุติ ตัวสมมุตินี่แหละจะไล่ถอนตัวสักกายทิฏฐิ แล้วเกิดการรู้แจ้งนะ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ทำเป็น

วันนี้สวดธรรมจักรนะ เหมือนว่าธรรมจักรเราก็สวดหลายรอบ สวดหลายรอบสมาธิเยอะก็จะเข้าใจต่างไป เหมือนคนมีเครื่องมือในการหุงต้มทำอาหาร อาหารแบบหนึ่งเขาทำได้หลากหลายอย่าง ทำแบบนั้นก็ได้ ทำแบบนี้ก็ได้ เป็นเชฟมือโปร แต่บางคนทำได้อย่างเดียว คือเหมือนเราสวดตอนไหนเราก็เข้าใจได้เท่าเดิม สาธยายตอนไหนเราก็เข้าใจได้เท่าเดิม คือมันไม่มีความเข้าใจอะไรได้มากไปกว่านั้น แต่คนที่ทำเป็นนี่เขามีเครื่องมือจะผัดก็ได้ จะแกงก็ได้ จะทอดก็ได้ แล้วแต่สติ แล้วแต่สมาธิ แล้วแต่ปัญญา แล้วแต่ความเพียรที่มันมีความรู้เกิดขึ้น จะมีความลึกซึ้งต่างกัน สามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการดับทุกข์ได้หลากหลายรูปแบบ ในเรื่องเดียวเราท่องทุกวันๆ ปกติได้ความเข้าใจ แต่ถ้ามากขึ้นก็ได้สมาธิ ถ้ามากกว่าสมาธิก็ได้ปัญญา ได้ปัญญาเกิดความเข้าใจไปสะกิดอะไรในใจเรา สามารถไล่ถอนตัณหาออกไปจากใจได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



อนุสัย | ๑

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

ถ้าเราจะรู้จักปัจจุบัน มันชัดเจนเป็นปัจจุบันจริงๆ แล้วนี่ อดีตอนาคตมันไม่มี เพราะอดีตอนาคตมันเกิดที่ปัจจุบัน ดังนั้น มันยังไม่รู้แจ้งอันนี้ (อวิชชา) ถ้ามันทำลายพวกนั้น แล้วมันจะขยับเข้ามาๆ แล้วมันจะมารู้ตัวทั่วพร้อมตรงนี้ จิตมันจะตื่นตรงนี้ วิปัสสนาญาณ เพียงแต่ว่าสิ่งที่มันฝังอยู่ในใจนี่เขาเรียกว่า *อาสว-ธรรม* หรือ *อนุสัย* อนุสัยคือมันนอนอยู่ในใจ นอนนี่คือนิสัยเรานั่นแหละ คือกิเลสที่มันไปนอน สมมุติว่าเราโกรธคนนี้ โกรธคนนี้เสร็จปุ๊บหายไปละ ตอนโกรธ โกรธทั้งวันนะหรือโกรธชั่วโมงนึง โกรธอะไรก็ตาม เสร็จปุ๊บนี่มันหายไป แต่ความหายไปมันไปฝังอยู่ในใจ ที่ลงไปฝังอยู่ในใจเขาเรียกว่าอนุสัย

รักคนนี้ รักก็ลืมไปแล้วล่ะ ไม่เห็นหน้าเขาก็ไม่เป็นไรหรอก แต่มันก็คิดอยู่บ้างล่ะ เขาพูดถูกใจ แต่มันจะลงไปฝังอยู่ในใจ อันนี้ฝังในใจเขาเรียกว่าอนุสัย อันนี้นี่ถ้าไม่เกิดการเห็นแจ้งขึ้นมา ไม่เกิดการรู้แจ้ง มันไม่ออกนะอันนี้ มันไม่ออก มันเป็นความประทับใจที่เราชังมากๆ รักมากๆ มันถึงจะลงไปอยู่เป็นอนุสัยได้ คือสิ่งเหล่านั้นมันจะหนัก มันจะถ่วงลงในอารมณ์เลย แล้วมันจะไปฝังอยู่ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อนุสัย | ๒

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

ปฏิบัติธรรมนี่ส่วนมากเราจะเห็นความรักความชังน้อยๆ หน่อยๆ แบบนี้ แต่จะลงไปเห็นต้นตอของอวิชชานี่มันไม่มีปัญญาปานนั้น ...คนปฏิบัติธรรม (บางคนว่า) ผมก็ทำใจได้บ้างแล้วนะ ผมก็ไม่ทุกข์เท่าไร แต่ว่าถ้าอนุสัยยังอยู่เดี๋ยวมันขึ้นมาอีก มันนำไปสู่ความโลภ โกรธ หลง ความรัก ความชัง กิเลส ตัณหา ราคะ เหมือนเดิม เหมือนเดิมเพราะอะไร เพราะมันยังมีอันนี้นอนอยู่ข้างใน เหมือนหัวมันนะ เหมือนหัวเผือกหัวมัน มันจะอยู่แบบนั้น

ดังนั้นที่เรากระทบผัสสะแต่ละวันๆ มันไม่ใช่หายไปนะ เพราะเรายังมีความพอใจ-ไม่พอใจตามกระบวนการอันนี้อยู่ มันจะลงมาทันที มันจะเก็บเป็นเมล็ด เก็บลงไปในใจๆ เขาเรียกเป็นหนึ่งชาติ สองชาติ สามชาติ สี่ชาติ ปฏิบัติธรรมแล้วมันสะสมเต็มอยู่ในจิตเรานี่ อย่างที่คนคิดดี คนจำดี มันจะสะสมหมดแหละ มันจะทำงานตอนไหน? ตอนที่เราสติไม่ค่อยเข้มแข็งและตอนเจ็บไข้ได้ป่วย ตอนนอนอยู่คนเดียวหรือตอนใกล้ตาย เวลาเราอกหักก็ดี มีปัญหาชีวิตขึ้นมา เจ็บไข้นอนอยู่โรงพยาบาลนี่ มันจะเริ่มไหลมาละ ความน้อยใจจะเริ่มปรากฏเกิดขึ้น ความขี้น้อยใจ การที่อยากให้คนยอมรับอะไรประมาณนี่จะเริ่มมาแล้ว มันจะมาแบบนี้ก่อน เพราะมันเข้ามา

แบบตรงๆ ไม่ได้ มันจะแอบเข้ามาแบบน้อยใจ แบบอะไรประมาณนี้ จะเริ่มขึ้นมาแล้ว ก็จะเริ่มคิดไปอดีต คนแก่ๆ จะเริ่มไหลไปในอดีต แล้ว สิ่งเหล่านี้มันจะขึ้นมา อนุสัยมันจะเริ่มฟูขึ้นมา เมื่อก่อนคุณ มีความคิดสนุกไง คุณมีความสนุกความสนานเพลิดเพลิน คุณก็ ทับมันไว้ๆ ไปเที่ยวมา ทับมันไว้ ทำอันนั้นมาทับมันไว้ๆ อ้าวตอนนี้ มันไม่ค่อยดีนะ ไปเที่ยวเมืองนอกดีกว่า ก็เอาเรื่องเมืองนอกมา ทับมันไว้ อ้าวดูหนังเรื่องดังๆ ราคาแพงๆ เอาสร้อย เอาแหวน เอาเพชรทับมันไว้ ทับมัน ทับไว้ๆ แต่สักพักคุณจะทับไม่ได้ มันจะ ต้องขึ้นมาอยู่ดี ถึงตอนนั้นมันไม่มีอะไร มันจะฟูขึ้นมา มันจะค่อยๆ ขึ้นมาๆ แล้วมันจะจิกจิตเรา แล้วมันก็จะมีอันนั้น มีอันนี้ มีเรื่อง อะไรที่มันสะสมในใจที่มันหมักหมม อยู่มันจะขึ้นมา แล้วเป็นตัว ควบคุม เราไม่มีสติไง เพราะเราไม่เคยฝึกสติมา มีแต่หาเงิน ตั้งแต่ เกิดมานี่ เอาจริงเอาจัง กับเงินกับทองอะไรประมาณนั้น อ้าวคนที่ แต่งงานเลิกกันไปล่ะ ชีวิตนั้นเคยถูกอันนั้นมา เคยเป็นอันนี้มา ขึ้นมา หมดเลยนี่ น่าสงสารชีวิต วิบากกรรมไง มันขึ้นมาเอาออกไม่เป็น จึงควรปฏิบัติธรรมก่อน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อนุสัย I ๓

(หลวงตาเขียนอธิบายบนกระดาน)

อนุสัยอาจจะเป็นความดีก็ได้ความชั่วก็ได้ มันอยู่ในใจมันจะขึ้นมา ของเรานี่เป็นความดีบ้างไหม เป็นอนุสัยนี่ มีแต่ความรัก ความชัง ความโกรธ ความเกลียด อยู่ในใจนี่ บางทีนอนยังฝันเลยนะ คือ มันฟูขึ้นมา เวลาสติไม่ทำงานมันจะฟูขึ้นมา แต่พระอริยเจ้า เวลา เรานอนหลับมันจะทำงานเหมือนสติคอยดูแล เขาถึงบอกว่าไม่ฝัน ไง มันจะดับของมันเอง มันขึ้นมามีสติคอยดูแลอยู่มันก็ดับหายๆ มันก็เลยไม่มีฝัน ตื่นขึ้นมาก็อิ่มสบาย ชีวิตนี่สดใส ไม่อยากได้เหรอ ชีวิตที่มันสดใสนี่ เพราะมันไม่มีอนุสัยไง มันก็สดใสละ เป็นภาวะ ที่มันปกติ ไม่มีอะไรที่จะโผล่ออกมา เวลากลับไปบ้านนี่ อ้าว พ่อบ้าน ว่า แม่บ้านว่า ก็สบาย มันก็สบายๆ มันสดใส เพราะว่ามันไม่มีอะไร จะขึ้นมายังไงล่ะ

ดังนั้นตั้งใจล้างให้ได้นะ อย่างน้อยๆ เอาแค่นี้ก็ได้ เรามา เริ่มต้นอย่างนี้ รู้สึกตัว มันคิดมาก็ตัดทิ้ง แต่อย่าไปจ้องความคิดนะ ขณะที่มันยังไม่มีความคิดล่ะ? ยังไม่มีความคิดก็รู้สึกตัวเอาไว้ก่อน รู้สึกตัวไว้ ให้รู้สึกเรื่อยๆ เหมือนถือปืนไว้ สร้างไว้ดีๆ พอมาปุ๊บ ยิงตู้ม ความคิดดับหาย ขึ้นมา ยิงหาย แต่อย่าไปจ้องนะ ถ้าจ้อง อยู่เรื่อยๆ เมื่อยนะ

พระพุทธเจ้าบอกว่าต้องเป็นนักแม่นปืน ศิษย์ตถาคต หนึ่งยิงได้ไกล สองยิงได้ไว สามทำลายเป้าใหญ่ให้ได้ ยิงได้ไกลคือก่อนที่จะคิด รู้มันก่อน ยิงได้ไวคือพอคิดปุ๊บรู้ทันทีเลย ทำลายเป้าใหญ่ได้คือ หมายความว่าให้มันเกิดการรู้แจ้งอวิชชา อนุสัยนี่ให้มันดับหายให้ได้ เป้าใหญ่มันไม่ใช่แค่ตัดๆ ตัดความคิดอยู่พอปานนี้นะ ดังนั้นถ้าสติใครดีมันจะขยับเข้าๆ อ้าว ทำลายความคิดได้แล้ว มันไม่คอยคิดแล้ว ขยับเข้ามา เอ้อ มันยังยึดอะไรละ ดูตัวยึดสิมันยึดอะไร มันชอบคิดเรื่องนี้ เรื่องคิดเล็กๆ น้อยๆ หายไปแล้ว สนุกสนานเพลิดเพลินนี่ แต่บางคนเดินจงกรมมีแต่เพลงก็มีนะ ใช่มั้ย ...อืม หือ ฮือ, มีเพลง มีหมอลำก็มีนะ ดนตรีนี่มันเป็นยังไง คือมันไม่เข้าใครออกใคร ไอ้ความรู้สึกตัวนี่ ความรู้สึกความนึกความคิด ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลินนี่ มันสื่อกันได้หมดแหละ สนุกเป็นแบบนี้นะ ถ้าทุกข์ก็จะเห็นร้องไห้ เหมือนกันหมดเลยคนหมดโลกนี้ ดีใจหัวเราะเหมือนกัน คนในโลกนี่ ร้องไห้เหมือนกัน ดีใจเหมือนกัน เท่านั้นเอง

ดังนั้นเวลามันเกิดเป็นเพราะอะไร ดีใจ เสียใจ มันจะเริ่มเห็นมันชอบอันนี้นะ เรื่องนี้มาดุ (บ่อย) นะ โอ้ ตัดได้หมดแล้ว เหลือแต่เรื่องใหญ่ๆ เรื่องปัญหานี้แก้ไม่ตกเนาะ อันแก้ไม่ตก คิดให้มันตกซะจะแก้เรื่องไหนแก้ซะ พอแก้แล้วกลับมารู้สึกตัว รู้สึกตัวเยอะๆ รู้สึกตัวนี่ สัจธรรมคือถ้าคุณรู้สึกตัวมากขึ้นๆ สติคุณมากขึ้นๆ มันจะกลายเป็นสมาธิ พอสมาธิมากขึ้นมันจะเป็นญาณทัศนะ เป็นการเห็นแจ้งขึ้นมา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ว่างมี ๒ แบบ

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ถ้าออกจากตัวเอง ต่างคนต่างเห็นทุกข์นะ เราไม่ได้มองดูว่า คนนั้นดี คนนี้สวย คนนั้นงาม แต่มองมาที่จิตตัวเอง เราสำรวจตลอดว่าตอนนี้มันยึดอะไร มันรักมันชังอะไรไหม มันติดอารมณ์อะไร สุดท้ายเราจะเห็นจิตเรามีแต่ความว่าง ว่างเกิดจากปีติ เกิดจากสมาธิ เกิดจากความสุข เกิดจากการเห็นแจ้ง มันจะมีสภาวธรรม เหมือนมันมีความเอิบอิ่ม โล่งโปร่ง มีความสบาย มันเหมือนว่าอยู่ตรงนั้นแล้วมันปลอดภัย แล้วเราก็อยากอยู่

สังเกตว่าเวลาเราเจอแล้วหายไป แล้วหาใหม่ เอ๊ะ สภาพอารมณ์ (ที่) เราเจอมันไปไหนเนาะ เราจะคิดถึงมัน แล้วอยากเป็นความว่าง ตามความรู้สึกเรามันจะเป็นแบบนี้ เหมือนมันไม่น่าอยู่ มันไม่น่าอยู่ในความว่าง เหมือนมันไม่ทุกข์ก็จริง แต่เหมือนมันว่างแบบไม่มีรสมีชาติอะไร แม้แต่จิตเราเองก็ไม่อยากอยู่ เราไม่เห็นความต่าง ความต่างระหว่างความว่างกับความไม่ว่าง เพลิดเพลินไปตามกระแสตามความอยาก

แต่ต่างกันนะ เวลาเห็นธรรมด้วยปัญญา เมื่อเราเพียรเพ่งเผากิเลสปัญญามันเกิด เราจะรู้สึกว่าที่นั่นเป็นที่ปลอดภัย ที่นั่นเป็นที่ควรไป ที่นั่นเป็นสภาวะที่มันไม่มีทุกข์ คำว่าว่างนี่คือว่างเปล่าจากสำคัญมั่นหมายแห่งความเป็นตัวตน ตัวตนมันไม่มี แต่ว่างแบบโลกๆ นี่ มันยังมีอัตตา มีตัวมีตน มีเขามีเรา มีสุขมีทุกข์ ○



ศิษย์ตถาคต

พระพุทธเจ้าบอกว่าต้องเป็นนักแม่นปืน ศิษย์ตถาคต

๑. ยิงได้ไกล
๒. ยิงได้ไว
๓. ทำลายเป้าใหญ่ให้ได้

ยิงได้ไกล คือ ก่อนที่มันจะคิดรู้มันก่อน
ยิงได้ไว คือ พอมันคิดปุ๊บรู้ทันที
ทำลายเป้าใหญ่ได้ คือ หมายความว่า..ให้มันเกิดการรู้แจ้ง อวิชชาอนุสัยนี่ ให้มันดับหายให้ได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



ภาคที่ ๔


อารมณ์ชีวิต | ๑

เราถอนความพอใจในชีวิตของเราเอง อย่างสิ่งที่ปรากฏขึ้น กับอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิตนี่ เป็นเพียงสมมุติ เป็นเพียงภาวะหนึ่งๆ ที่มันประชุมกันนิดนึง แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลง ตัวเราไม่ใช่เรา แต่เป็นธาตุรวมกันสักพักแล้วก็เปลี่ยนแปลง

ในใจไม่มีอะไร ดูแล้วมีแต่ธาตุ หมื่นโลกธาตุ มีธาตุรัก ธาตุชัง ธาตุโกรธ ธาตุเกลียด ธาตุราคะ ธาตุโทสะ ธาตุโมหะ ไหลวนเวียนกลับไปกลับมา เวลาเราเฝ้าดูด้วยใจที่เป็นธรรมจริงๆ ใจที่เป็นธรรม คือใจที่มันว่างๆ ใจที่สงบสงัดจริงๆ นี่ มันไม่ได้มี มันไม่ได้มีอะไรที่เรียกว่าความจริงเลย มีแต่สมมุติธรรมปรากฏเกิดขึ้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ธรรมะอันนี้มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่ปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

อารมณ์ชีวิต ❙ ๒

ถ้าเราทั้งหลายมีปัญญาสามารถมองเห็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นกาย เป็นจิต ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติธาตุ ธรรมชาติขันธ์ ปรากฏเกิดขึ้น ดับไป ถ้าเข้าใจมันอยู่แบบนี้นี่แสดงว่าใจเราเป็นกลางๆ ใจเราไม่ได้ไปยึด ไม่ได้ยึดว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่ดูมันเกิดและดูมันดับ ถ้าดูมันเกิดและมันเสื่อมไปทีละน้อยๆ ดูมันเกิดกับดูมันเสื่อม มันมีเกิดแค่นี้ และมันก็เสื่อมไปแค่นี้ อย่างอื่นมันไม่มีอะไร ดังนั้นพอเราเห็นความจริง ที่มันปรากฏเกิดขึ้น-ดับไป ยิ่งชีวิตอยู่ทางโลกเราจะเห็นทันที เพราะใช้ชีวิตอยู่กับสมมุติธรรม ไม่ใช่อยู่กับความจริงนะ เดี๋ยวเขาก็หงุดหงิดละ อึดอัด ขัดเคือง เบื่อหน่าย ชอบ ชัง ชีวิตไหลไปตาม รูป รส กลิ่น เสียง เงื่อนไข สมมุติทั้งนั้นที่สร้างชีวิตของเขา ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ลาภขั้นสูง

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

ความไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปาทาน
เป็นลาภอันประเสริฐยิ่งกว่า

การมีมรรค ผล นิพพาน เป็นลาภขั้นสูง ○



ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ดับอุปาทาน



มันยังหนาวยังร้อนอยู่ อ้าว จะฝึกตื่นดึกลองดูสิจะเป็นยังไง ฝึกแล้วมาสู้กับมันตรงๆ ดูสิ จะมีอาการยังไง จะมีอะไรอาการนี่ หนาวนี่ลองดูสิ อย่างพระเขาปล่อยให้มีแขนนึง ไม่ต้องกลัวหนาว ความกลัว เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ...กลัวหนาว กลัวเย็น กลัวอะไร ต่างๆ นี่ มันเป็นการหลงอยู่ในเวทนา เอามันพอดีสิ เอาเพียงเพื่อ ความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เป็นโรคก็ยอมรับได้ ดูแลตามปกติ หนาว ร้อนดูมันตามปกติ บางคนเป็นเอามาก จนเป็นอุปาทาน อุปาทาน คือมันไม่มีจริง แต่มันเป็นที่จิต พอเป็นที่จิตนี่ขยับไม่ได้เลยนะ เวลามันเข้ามาอารมณ์นี่ตีนมือมันอ่อนไปหมดเลย มันสะสมเป็น โรคจิตแบบหนึ่ง เพราะปกติเขาก็ปกติอยู่นะ แต่พออุปาทานนี้เข้า มันจะเมื่อย เป็นนั่นเป็นนี่ ปฏิบัติธรรมเขามีธรรมะบำบัด ทำความ รู้สึกตัว เฝ้าดูมันเอาให้มันตายไปเลย สู้ไปเลย อย่าไปเป็นไปกับมัน เจริญสติเยอะๆ จนกระทั่งมันดับหายไป ถ้ามันไม่ดับหายไป มันก็ เป็นความจริง โรคนี้เป็นความจริง มันก็คงอยู่ แต่ว่าวันดีคืนดี อ้าว ทำไมมันไม่เป็นล่ะ แสดงว่ามันเป็นโรคแบบหนึ่ง โรคแบบหนึ่ง โรคอุปาทาน โรคทางจิตที่มันผูกพันกับกายนี่ไปหมดเลย

ดังนั้น ถ้าคนฝึกสติสัมปชัญญะดีๆ เขาจะไม่ไปเกิดเป็นอันนั้น ที ไปเกิดเป็นอันนี้ที เดี๋ยวไปเกิดเป็นเรื่องอันนั้น เป็นอันนี้อยู่ เรื่อยๆ มันไม่เป็น มันหยุดการเกิดแล้ว ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

เกิดมาก็ดับไป

ปฏิบัติธรรมคือการกลับไปสู่จุดเริ่มต้น เริ่มต้นคือ ความไม่มีอะไร ไม่มีอะไรคือมันไม่มีความคิด มันไม่มีว่าเราคิดว่าเราเป็นอะไร ความคิดแบบโน้นดับหมดแล้ว ดับความมีความเป็นหมดแล้ว เหลือแต่ภาวะปกติ ชีวิตนี่มันก็สงบล่ะ ใจมันสงบ สงบจากความปรุงแต่ง สงบจากราคะ การเกิดราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ มันสงบ มันหยุด มันไม่วิ่งตามอารมณ์แล้ว ...มันเกิดขึ้นมาปุ๊บ อ้าวไม่สนล่ะ มันก็จะดับไปเอง เกิดมาแล้วก็ดับไปๆ ของมัน ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



หยุดการเกิด

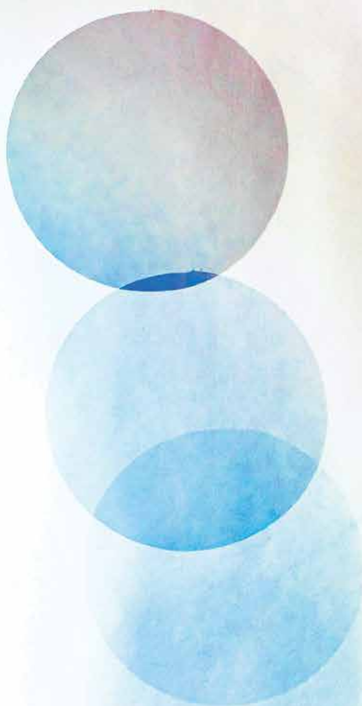
หยุดการเกิดคือมันสะบั้นขาดลงไป เหมือนเชือก ๒ เส้นดึงตึงๆ แล้วตัดตรงกลาง

มันสะท้อนกลับไปแล้วมันไม่ยืดมาให้ต่อได้ คนไหนเห็นการเกิด-ดับมันจะเป็นแบบนั้น เห็นการเกิด-ดับ มันดับแล้วการเกิดนี่ มันไม่เกิดเป็นแบบนั้นแบบนี้แล้ว มันสิ้นสุดแล้ว มันดับสลายหายไปแล้ว ...โอ้ ความพ้นทุกข์อยู่ตรงนี้เนาะ จะเกิดญาณหยั่งรู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว

การอยู่พรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์ มันได้ถึงที่ของมันแล้ว มันขาดออกจากกันไปแล้ว มันวิมุติหลุดพ้น เหมือนมันสบายไม่รู้จะสบายยังไง มีความสุข ไม่รู้จะสุขยังไง ไม่รู้จะอธิบายยังไงให้เข้าใจ มันเหมือนเกลือนี่ เค็ม ...เค็มยังไง โอ้ กินเอาเองเถอะโยมเอ้ย มันต้องทานเอง ...หวาน เผ็ด มัน เค็ม จิตต้องสัมผัสกับสภาวธรรมเอาเอง ท่านจึงเรียกว่า ปัจจัตตัง ยังไง

ปัจจัตตัง รู้ได้เฉพาะตน ปัญญานี้เกิดขึ้นแล้วมันไม่ทุกข์ มันมีความสงบ ความสงัด มันมีความปลอดภัย ข้าพเจ้ามีธรรมะเป็นอาภรณ์ห่อหุ้มตัว ห่มอันนี้แล้วรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >



“

ธรรมชาติของการรู้แจ้งนั่นแหละ
ก็คือพุทธะแท้ๆ

”

ความจริงคือสัจธรรม

ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ถ้ามีเกิดก็จะมีดับ บางทีเราได้ยินคำว่าเกิด ปัญญา เกิดนั่น เกิดนี่ พวกนี้เกิดแล้วก็ดับนะ เป็นสังขาร แต่สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับคือนิพพาน นิพพานนี่เราไม่ได้ทำให้มันเกิดนะ นิพพานคือมันมีอยู่ในคนทุกคนแล้ว มันเป็นการค้นพบเท่านั้นเอง ค้นคือคุ้ยเขี่ยเอาอารมณ์ข้างนอกออกไปและก็พบอยู่ข้างใน ฉะนั้นจึงไม่ได้สร้างขึ้นมา มันมีของมันอยู่แบบนั้น จึงไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีการเกิดก็ไม่มีการตาย

ไม่มีการเกิด ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการแก่ การตาย นิพพานจึงพ้นไปจากสภาวะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติอันเดียว เป็นธรรมชาติหนึ่งเดียว เขาเรียกว่าสัจธรรม

ความจริงคือสัจธรรม เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม พ้นไปจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย หมายความว่าตัวเราเองก็ยังตาย ยังแก่ ยังเจ็บ แต่ธรรมชาติอันนั้นที่จิตเราเข้าถึงนี่ จิตมันข้ามพ้นไปจากความเกี่ยวพันตามอาการของธาตุขันธ์เรา ที่มันมีแก่ มีเจ็บ มีตายอยู่ด้วย ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

สภาวธรรม ไม่เกี่ยวกับลัทธินิกาย

คำสอนอันนี้มันไม่ได้เลือกคนว่าชาติ ศาสนา ภาษาไหน มันไม่ได้ เกี่ยวกับลัทธินิกาย ไม่ว่าธรรมยุต มหานิกาย ไม่ว่าเซน เราสมมุติมันขึ้นมาเท่านั้นเอง แล้วเราก็เรียกตามภาษาของเราเอง อย่างบางทีภาษาบาลีเขาอาจจะว่า การวิปัสสนาญาณการเห็นแจ้ง ภาษาไทยบอกว่า การเห็นแจ้ง การรู้แจ้ง การบรรลุ อย่างนี้ พวกหนึ่งอาจจะว่าซาโตริ ปรากฏการณ์วิปัสสนาอาจจะเรียกว่าเซนก็ได้ เรียกว่าวัชรยานก็ได้ เรียกว่าถ้าทำติดต่อกันทำจนกระทั่งสภาวะมันเป็นหนึ่ง เรียกว่าตันตระยานก็ได้ เป็นภาษาที่เขาบัญญัติขึ้นมาใช้ให้แตกต่างไปจากที่เคยเป็น ทางโน้นเขาอาจจะเรียกว่าสติ ทางเราเรียกว่ารู้สึกตัวก็ได้ อย่างนี้

ดังนั้นมันจึงมีคำเรียกขานต่างๆ กันไป แต่สภาวธรรมนี้เป็นเหมือนกัน ไม่มีความต่าง ไม่ได้เกี่ยวกับลัทธินิกายนะอันนี้ (ถ้า) ธรรมยุตปฏิบัติได้ มหานิกายปฏิบัติไม่ได้ อันนี้มันก็บ้าตามความรู้สึก ความนึก ความอยากของคนของตัวเองละ เรากีดกันคนนั้น

ทำได้ คนนี้ทำไม่ได้ ...ไม่ใช่ศาสนาพุทธจึงทำได้ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลามทำไม่ได้ ใครก็ได้นะ ถ้าต้องการละ หรือหลุดไปจากความยึดมั่นถือมั่นจากอัตตาตัวตน จากความคิด ความยึด สมมุติทั้งหลายทั้งปวงที่เราผูกพันนี่ เมื่อเราเจริญสติวิธีนี้เราจะสามารถเข้าถึงสัจธรรมอันนี้ได้สมควรแก่การปฏิบัติ ถ้าเราทำไม่ดี ทำไม่ถึง ทำไม่พอ มันก็เข้าไปถึงตื้นๆ แต่ถ้าทำได้ลึกจริงจัง ตั้งใจจริง มันก็สามารถเข้าไปทำลายความรู้สึกที่จิตเราพยายามเวียนว่ายอยู่ในอารมณ์ อยู่ในนี้ ในจิตเรานี่ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >


อนตธรรม

พระพุทธเจ้าก็คือมนุษย์ธรรมดา พระองค์เป็นบุคคลธรรมดา ที่สามารถออกจากความรู้สึกนึกคิด ออกจากสิ่งที่เรียกว่ากิเลส ตัณหา ออกจากสิ่งที่เรียกว่าอุปาทาน ออกจากความไม่รู้ ออกจาก อวิชชา เป็นการค้นพบได้ด้วยพระองค์เอง แล้วก็มาบอกกล่าว ให้กับมวลมนุษยชาติว่า คำสอนของพระพุทธองค์ที่ท่านไปค้นพบ ไปเห็นนี่มันไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่มันมีอยู่แล้วในคนทุกคน ไม่ใช่สร้าง ขึ้นมาใหม่ แต่มันมีอยู่ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันมี อยู่แล้ว มันไม่ได้มีในขันธ์ห้า ไม่ได้มีในธาตุสี่ ไม่ได้มีในดิน น้ำ ลม ไฟ แต่มันอิสระจากการมีอยู่ของทุกสิ่งทุกอย่าง มันจึงไม่ขึ้นกับ ความเสื่อมสลายหายไป อย่างขันธ์ห้าเรา ความจำเสื่อมแต่พุทธ-ภาวะไม่เสื่อม ภาวนิพพานไม่ได้เสื่อม เวทนาเสื่อม เจ็บไข้ได้ป่วย เกิดแก่เจ็บตาย สภาวะของความรู้หรือที่เรียกว่าสัจธรรมนั้นก็ ไม่เสื่อม สัญญาความจำเราแก่ มันก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสภาวะอันนี้ ได้ ไม่ใช่ว่าคนนี้ค้นพบ มันแก่ แก่ไปกับคนนี้ เจ็บไปกับคนนี้ มันอยู่ เหนือขันธ์ห้า เวทนา สัญญา สังขาร แบบนี้ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้ ที่ท่าน เรียกว่าอมตธรรม และก็ได้นำอมตธรรมนี่มาบอกกล่าว ชี้แนะ ชี้นำให้กับพวกเราทั้งหลายว่า ท่านทั้งหลายจงมีธรรมเป็นเกราะ เป็นที่กำบัง มีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นที่อาศัยเถิด สิ่งอื่นใดที่เรา ยึดมั่นถือมั่น เราเอามาเป็นที่พึ่ง มันไม่ใช่สรณะอันเกษม มันไม่ใช่ สรณะอันสูงสุด คือมันไม่ใช่สรณะแท้ๆ เราอาศัยสรณะนั้นแล้ว ก็ไม่สามารถพ้นจากทุกข์ได้ ○

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้ >

ภาษาใจ

เราได้รู้จักภาษาใจหรือภาษาปรมัตถ์ ภาษาปรมัตถ์ คือภาษาของสภาวธรรม ของการเกิด-ดับแต่ละขณะ เรียกอะไร ยังไง เป็นยังไง อย่างนี้ มันสื่อความหมายเข้าใจกันภาษานี้ วิวัฒนาการยังไงก็ไม่ได้ มันเท่าเดิม ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มาภาษาก็เท่าเดิม ปัจจุบันก็เท่าเดิม แต่ถ้าภาษาทั่วๆ ไปมันจะแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ คือมันงอกเงยขึ้นมาเรื่อยๆ คำพูดก็ดี อะไรก็ดี มันแปรสภาพไปเรื่อยๆ แต่ภาษาของพระพุทธเจ้า ยิ่งลึกเข้าไปๆ ก็ยิ่งไร้ภาษา ไร้ภาษาพูด ไร้ภาษาเขียน แต่สัมผัสได้ด้วยใจอย่างนี้

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ความว่าง

ความว่างไม่ได้หมายความว่า
ความไม่มีอะไรนะ
มันว่างจาก
ความมีและความไม่มีเท่านั้นเอง

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

จิตงาม

แต่ละวันหาใจที่สดใส ใจที่เบิกบาน ไม่ต้องต่อสู้กับอะไรเลย เพียงแต่วันๆ หนึ่งเรามองเห็นความเบื่อหน่ายต่อความปรุงแต่ง คือเห็นทุกข์ในความเป็นทุกข์จริงๆ แล้วก็เห็นความรู้สึก จิตนี่อยาก ออกจากความหลงในทุกอัน ส่วนมากคนเห็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข เห็นความทุกข์เป็นความสนุก เห็นความทุกข์แล้วไม่มีปัญญา เห็น ความเวียนว่ายอยู่ในขันธ์ห้า เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ เป็นความทุกข์ ที่น่าขยะแขยง เป็นความทุกข์ที่จิต เป็นความหลงที่น่ารังเกียจ

ถ้าเราเรียนรู้ตอกย้ำอยู่ที่ความเข้าใจ ต้องเข้าใจถูกต่อธรรม ต่อธรรมชาติของจิต จริงๆ มันไม่ได้ยึดเอาอะไรทั้งนั้น มันเป็นความ งามของจิตโดยธรรมชาติ ว่าจิตนี่ถ้าจะให้มันงามหรือดูอะไรที่มันงามๆ มันจะออกมาจากข้างในลึกๆ งามเกิดจากจิตงาม จิตที่มันสะอาด



สว่าง สงบ ผ่องใส เรียกว่าใจมันงาม พอมันงามแล้ว มันมองทุกอย่างเป็นความงามโดยธรรมชาติ

งามโดยธรรมชาติ คืองามแบบเราไม่ไปปรุงมัน พอเราไม่ไปปรุง มันก็งามหรือมันไม่งาม มันงามและไม่งาม มันเป็นธรรมชาติแบบนั้น ความเป็นจริงธรรมชาติของจิตมันเป็นแบบนั้น ความงามที่แท้จริงมันเป็นยังไง ความงามที่จิตมันสะอาด สว่าง สงบ ผ่องใส มันเบิกบาน ใจมันงามอยู่ข้างในนั้น มันก็เห็นข้างนอกเป็นธรรมชาติทุกอย่างงามหมด คือทุกอย่างมันเป็นธรรมชาติโดยเราไม่ไปยุ่งกับกระบวนการอะไรเลย

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้



ชีวิตงามเมื่อจิตหยุดปรุง

ฟังเทศนาธรรมนี้
ได้ที่ Link นี้

ชีวิตงามเมื่อจิตหยุดปรุง พอจิตมันหยุดการปรุงแต่ง หยุด การยึดมั่นถือมั่น ก็กลายเป็นชีวิตงามขึ้นมา โดยธรรมดาเราเห็นตัวเองเป็นคนงาม กายงาม ใจงาม เดินงาม วาจางาม เจ็บไข้ได้ป่วยก็งาม ตายก็งาม อยู่ก็งาม เป็นความงามโดยธรรม มันเป็นแบบนั้นของมันเอง พุทธเจ้าท่านเรียก *อาทิกัลยาณัง* งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด เราก็ไม่ต้องไปหาที่ไหนแล้วความงาม หาธรรมชาติของจิตของชีวิตตัวเอง เห็นการเป็นภาวะแห่งความงาม เป็นธรรมชาติงาม แบบไม่มีเรามีเขา สุขก็งาม ทุกข์ก็งาม ○



ธรรมะกำมือเดียว

ส.มหาปัญโญภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือนเมษายน ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๙๙ บาท

จัดพิมพ์โดย **วัดป่าโสมพนัส** บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ตำบลนาหัวบ่อ
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ๔๗๒๒๐ โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘

www.watsomphanas.com

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส สกลนคร

วัดป่าโสมพนัส (Somphanas Channel)

รวบรวมเนื้อหา นักเดินทางด้านใน

ขอขอบคุณ ภาพถ่ายจาก unsplash.com, 123RF, และจากเว็บอื่นๆ

ออกแบบปก/เนื้อใน คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ศิษยานุศิษย์วัดป่าโสมพนัส



ชีวิตที่ราบรื่นต้องกลมกลืนกับสัจธรรม
ไม่ขัดแย้งกับอริยสัจและธรรมทั้งปวง
เช่น มรรคผล รวมถึงการเกิดการตาย
ก็ล้วนเกิดจากจิตๆ หนึ่งนี้เท่านั้น
เมื่อไม่รู้แจ้งว่าทุกสิ่งเกิดที่จิต ชีวิตก็ต้องล่องลอย
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในความคิดปรุงแต่ง
ไหลไปตามกระแสตัณหาแบบหาฝั่งไม่เจอ

บัณฑิตผู้ฉลาดย่อมรักชีวิต
ต้องการความปลอดภัยในการดำรงชีพ
จึงมักแสวงหาปัญญารู้แจ้งโลก
ไม่อยากเป็นทุกข์เพราะความหลง
จึงต้องเรียนรู้ฝึกฝนตน
ให้เกิดมีสติสัมปชัญญะที่แก่กล้า แหลมคม
เพื่อทำลายอวิชชามายาทั้งหลายเสีย
เมื่อสติปัญญาเกิด ความคิดปรุงแต่ง โลภ โกรธ หลง ก็ดับ
ความสว่างเกิดขึ้นในจิต
ความมืดก็หายไป ใจก็ผ่องแผ้ว
จิตทำหน้าที่หรือมีสถานะเป็นหนึ่ง คือรู้เท่านั้น
นี่คือ **“ธรรมะกำมือเดียว”**

ว ั ด ป ่ า โ ส ม พ น ั ส